পুকনিং অমসুং হকচাং অনিগী লায়না

চাবা থকপা তুমদবা অমসুং অমাংবা য়ৈখৎপা

শ্রীক্ষেত্রি কালা সিংহ
পোরোম পাৎ ক্ষেত্রি লৈকাই, ইম্ফাল

ঐখোয় মীওইবগী হকচাংদা মথল মথা অয়াম্বা অনাবা পোকই। মী থুদিংমক্তা অনাবঃ থুদিংমক পোকপদি নত্তে। অদুবু মীপুম থুদিংমক্তা অনাবা মথল অমা নত্রগা অমদি শোয়দনা লোইনৈ হায়বদা থোইনা লান্দে। চাবা থকপা তুমদবা অমসুং অমাংবা য়ৈখৎপা হায়বা লায়না অসি য়াম্না লায়বা অমসুং অচম্বা মথলগী অনাবা অমা ওইনা উরবসু মীওইবগী পুন্সিদা মতম অমদা নত্রগা অমদা শোয়দনা লাকপা হায়বসি মচৌশানি। অদুগা লায়না মথল অসি অনাবা পূন্নমক্কী য়ুম্ফম্নি। মীওইবগী হকচাংদা চাবা থকপা তুম্বা ওন্নবা অমদি চাং নাইনা হকচাংগী ফত্ত-হৌদি অমাং-অশোয়না

মপান্দা পুখোকপা ওয়িবা অচুকী মতিক ঐখোয়দা অতৈ মথলগী অনাবা লাক্তে। মরম অদুনা হকচাংগী মরমদা মুন্না খঙলবা কাংবুনা চাবা থকপা তুমদবা অমসুং অমাংবা য়্যেখৎপগী লায়না অসিবু লায়না পুন্নমকী মমানি হায়না লৌই। মরম অদুনা মথল অসিগী লায়না অসি হকচাংদা লৈহন্দনবা লাক্লবা হায়বসি অশিংবা মীগী মতৌনি।

লায়না অসি কররম্বা পোকই:—

চাবা থকপা তুমদবা অমসুং অমাংবা য়্যেখৎপগী মরম কয়ামরুম লৈ। ভৌইগুম্বসুং লায়না মথল অসিগী খ্বায়দগী মরু ওইবা মরমশিংদি কন্তবা চিপ্তাক চাবা, হেন্জিন্না চাবা, কা হেন্না হকচাংগী ইন্দ্রিশিংবু থবক শীজিন্নবা, চাং অমসুং মতম কল্পা চাদবা মতৌশাগী নিয়ম থুগাইবা, পুক্নিং খুত্নমচনবা ওমদবা অসিনচিংবা অসিনি। হায়রিবা কন্তবা থবক অমদি লমচৎ শাজংকী মৈহেনা চাবা থকপা অমদি অমাং-অশোয় পুথোক্লবগী থবক তৌরিবা চাকখাও অমসুং থিবোং-থিরিন্দা মশাগী মথৌ পাওথোকপা ওমহন্দবা অসিনি। খুদম ওইনা হায়বা ভারবদা ওসি ঐখোয়গী কনাগুম্বা মরুপ মপাং অমগী য়ুমদা মথল মথেলগী অহাও অথুম সন্দেশ য়াওরবা উৎসব অমদা য়াওরে। ভন্দ্রা অদুদা ঐখোয়না লৈবু জয় তৌবা ওমদবদগী লেওবদা হেক রাবনথৈ চাশিল্লক্লে। চামনখিদুনা চুন্নমক্লা কম্বা ওমজদ্রে খন্দুনা য়েংবিয়ু চাকখাও অমসুং থিবোং থিরিনগী মশাগী মথৌ অদু হান্নদগী ওসিনা কয়া হেন্না ভৌবা ভারে। জীবনী শক্তিনা

হকচাং কায়াৎ অমদি শিংলিশিংগী মতেং লৌদুনা অগুম্বা শক্তিদা ভুমহন্নবা অমদি অমাং অশোয় ওইনা পুথোকখিনবা লাক্লবা তাই। জীবনী শক্তিগী খর্চ অদু হায়দগী য়াম্না হেন্না তোরে। চাকখাও অমসুং খিবোং থিন্নিনদি মাগী তৌকম থোকপা থবক্কুগী চাং হেন্না তৌখিবনা য়ারে অমসুং শোম্বরে। মদুগী ফলদি মথংগী মুমিত্তা মশা মশাগী হায়গী থৌদাংশিং অদু মপুং ফানা পাঙথোকচবা ঙমদ্রে। মসিদগী ঐখোয়না লাইনা খঙবা ঙমই মদুদি থিবোং থিন্নিনা মপাঙ্গল শোম্বরবা অমদি মশা মশাগী মথৌ নিংথিজনা পাঙথোকচবা ঙমলক্কুবা মতমদা চাবা থকপা ভুমদবা অমসুং অমাংবা য়ৈখৎপা হায়বসি ওই।

লায়না অসি কোকহন্নবগী পাম্বৈনা করিনো :—

লায়না অসি কোকহন্নবগী পাম্বৈ কয়ামরুম লৈ। কনা কনাগুম্বা মীওইনা হিদাক লাংথক তৌদুনা, কনা কনাগুম্বনা শাজেন তৌদুনা অমদি চাবা থকপা অমদি লমচৎ শাজৎ চুমথোক্কুনা লায়না মথল অসিদগী কোক্লবা হোংলৈ। হিদাক লাংথক তৌদুনা অনাবা মথল অসিদগী কোক্লবা হোৎনবদগী শাজেন পুজেন তৌদুনা অমদি লমচৎ-শাজৎ চুমথোক্কুনা মহৌশাগী নিয়ম কয়ামরুম ঙাক্কুনা লাইকোক্লবা হোংনবা মথল অসিনা খ্বায়দগী কৈ। ঐখোয়না তৌবা অরানবা থবকশিং অদু চুমথোক্লগা অনাবা মথল অসি ফহনবা য়াই। অরানবা লমচৎ-শাজৎ অমসুং য়াহিপ চাকচাশিংদি

চুমথোক্কনা হিদাক্কী মতেংনা অনাবা ফংহন্নবা হোৎনগনি খল্লবদি ঐখোয়গী অরানবা শে য়দনা ওইগনি। মরম অদুনা হিদাক লা'থক্কী মতেং য়ারিমথৈ লৌদনা হকশেল কাঙলোনগী নিয়মশিং ঙা'ক্লগা লায়না মখল অসি কে'কহন্নবা হো'ৎনগদবনি।

লায়না অসিদগী থ'প্প লৈসি হায়রবদি ইহান হান্না ঐখোয়না ফত্তে খঙলবা চিঙ্গাকশি' মথৈ থাদোকপ তাই। ইরোনবা, অপুম-অশা, চজিক-চনাই, বোরা, চা অমদি য়াম্না থুংহল্লবা পোৎ অসিনচিংবা অসি থাদোক্লগা ঐখোয়না থুনা তুমগদবা অনৌবা অমসুং অতেকপা মনামশীং, চৈ-রা অফবা অ'সনচিংবা অসি ঐখোয়গী নোংমগী চরাদা য়াম্না মপুং ওইব চিঙ্গাক অমা ওইনা লৌবা তাই।

হকচাংগীদমক দরকার ওইবা চাকম থোকপা চিঙ্গাক্কী চাং হেন্না চাশিনবা ফংদৌবা দো'ষ অমনি। মরম অদুনা কা হেক্সিন্না চাবা হায়বা থবক অসি থাদোক্কদবনি। কা হেক্সিনবগী মহুত্তা খরা তারপ চাবনা হকচাংদা ফকবা ফল পী। য়াম্না তানা চামনখ্রবসু হকচাংদা কায়বা মওং পোক্লকনি। মরম অদুনা চপচাবা চাং অমদা লৈবা তাই। মহৌশানা ঐখোয়না দরকার ওইবা চাংদগী হেন্না চাশিনগনি। অসিগুম্বা অভ্যাস অসি থাদোক্লগা চখোম অমা অনি বাৎলপ তৌনা চারগা তোক্কদবনি। হেক্সিন্না চাশিনবগী বাকম অসি নওবা অতোপ্পা পাম্বৈ অমনা চাবা থকপা তুমদবা হায়বা লায়না কোকহন্নবগী খ্বায়দগী ফবা পাম্বৈদি চানিংদবা হায়বদি অরাম্বা পোক্তবা সুমিত্তা চরা হেন্দোক্কদবনি। মতাং অসিদা মহাত্মা

গান্ধীজীনা য়াম্না কন্না শোগংলম্বা লংথলং পবনী থম্ব হায়রবদি চন্না হেনবা হায়বসি অথোইবা হিদাক অমনি হায়রবদি পনবদা থোইদোক্না দরকার ওই। চন্না হেনবা সুমিত্তা চা-নচিংবা থক্‌লুনা লেনবা চুমদে। মসিগী মহুত্তা করিগুম্বা পোৎশক অমত্তা চাদনা ঈশিং চিকেৎ চিকেৎ থক্‌লুনা লেংহোক্কদবনি। চাবা তুমজবা মতমদা অয়াম্বা মীওইনা সোডা বাইকপ্পচিংবা থক্‌লুনা নত্রগা কালানিমুক য়াওনা লেম্বা হিদাক লাংথক অসিনচিংবা চাদুনা লেনবা য়াম্না তোয়না ঐখোয়না থেংনৈ। অসিগুম্বা মথলগী অভ্যাস অসিদি চেঙ্লু য়াত্রবা শগোলদা চৈ থাবগুম্মী। য়াম্না নোক্নিংবা রাক্ষম অমনা হৌজক্কী মতমদদি য়ু থকপা হৈনবা নহারোল কাওবুশিংনা য়ু থকচিল্লু মরাইনা তুমগন অসিনচিংবা পাউতাক কয়া ঐখোয়দা কাওবা পীখিবা মতম য়াওখ্রে। মখোয়না হায় চাং নাইনা য়ু থর থরা থক্কদবনি। ঐখোয়গী মরুপ মপাংশিংগী মরক্তা চাক চারম-দাই মতম য়োরক্লবদা করিগুম্বা মক্কম অমদা যমলম্বদগী চাক চাবা মতম য়োরে য়ুম য়ুমদা চঙলসি হায়না হৌদোক্কপদা করে হায়রদুনা চৎথগা ঐখোয়বু উহল্লিংদবা মতমদা লোম্না মশানা হাম্না থগনরবা অসিগুম্বা অমোংপা য়োনবা ডাকান্দা চঙখিবা য়ম্না তোয়না থেংনৈ। মখোয়গী হৈনখিবা জনমচৎ অদু করোম্বুংদা থাদোকপা ঙমদে। অওইবমক মখোয়না মদু শীতিল্লগদৌবা ডুগিত্তা মখোয়গী মশাদা চাবা থকপা তুমদবা অমদি করিগুম্বা মথল অমগী অরাংপা অমা নত্রগা মুংঙাইতবা অমা শোয়দনা পোকই অমুম্না য়াম্না চাশল্লগা য়ু থকপা অসিনা হৈনখ্রগা মমৈথংদা কিরাক চাকথাও অসিনচিংবা

হকচাং কয়াৎ কয়া শোকলকই হায়বসি ঐখোয়দি তস্তন লাউনিংই। মহাত্মা গান্ধীজীদগী অপুম্বা হায়রমই সমুদ্রদা ইরাক্লবনা শিখিবা মীশিংদা মুগী সমুদ্রদা ইরাক্লবনা শিখিবা মীগী মশীংনা য়াম্না হেনখ্রে। মরম অদুনা ঐখোয়না হায়জনিংবদি অসিগুম্বা ময়'য় কাবা পোৎশক্না হিদাক ওইনা শীজিন্নবা অসি মহৈমথংদা হকচাং মাঙলকই। মসিগী মহুত্তা কা হেক্কিন্না চাদবা তমগদবনি অমসুং অরাম খোয়াং পোক্তবা মুমিত্তা চাবগী থবক থাদোকদবনি।

চাবা থকপা তুমদবা অমসুং অমাংবা য়ৈথৎপগী লায়না অসি কোকহন্নবগী য়াম্না মরু ওইবা অমনা পুক্নী শাজেল হায়বদি পুকশোকপা হকচাং শাজেল যোগাসনগী ক্রমকন লাককম অসিন-চিংবা অসিনি। অয়ুক অমসুং মুমিদাংগী মতমদা খোঙনা অঙম্বা শক্লিনা কোয়খোকপা শোয়দনা কাম্নবা শাজেন্নি। মতম অনিমক্তা থবক চিনবনা ওমহৌত্রবসু মতম অমদি তঙাইকদে খনবা ভাই। একাগাড়ীনচিংবা তোংদুনা শাগোলদুনতা লৈবা মীওই কয়াসু য়াম্না লৈখ্রে। মখে য়সু অফিস নত্রগা করিগুম্বা অমা চৎলুবগা হল্লকপা মতম অদুতা ওইরবসু মাইল অমা অনিগী প্রায় খোঙনা চৎনবা লায়গদবনি।

অতোপ্পা য়াকম অমনা চাং নাইনা মুমিৎ থুদিংগী ইরুজ্র-য়মদাই মতমদা থুদেং অমগী মসু দা চনিংগী শরুকমথৈ ঈশিংদা মিনিট ১৫।২০ তীংবা শোয়না কাম্নবা শাজেন্নি। ঈশিং তীংবা মতমদা খোঙগী শরুক্তি থুদেংগী মপান্দা থমগদবনি হায়বদি ঈশিং চোৎলোইদবনি। থুদেং মমুংদা হৈগদোয়িবা ঈশিং অদু

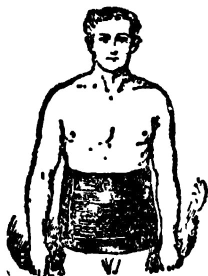
খোয়দৌ মপা কাওবা হৈগদবনি। শীজিন্নগদবা ঈশিংদি অইংবনা শ্রাম্বদগী হেন্না কৈ অচৌবু করিগুম্বা মতমদা ঈশিং তৌংলিবা মীওইগী অপান্বা অমসুং দরকার মথুংইন্না লুম্-লুম্ শাবা ঈশিং শীজিন্নবা



য়াই। খুদেং মথুংদা ঈশিং তৌংলিবৈ মতমদা মরক মরক্তা কোক্তা ঈশিং অইংবা ফুবা য়াম্না কামহল্লি। মসিনা হকচাংগী মৈশা হায়গৎহনবা ৱমদে। ঈশিংগী লায়েং (Hydropathy) গী মথুংদা চনিং ঈশিং তৌংবা (Hipbath) গী মকম অসি য়াম্না রাংবা নৈ। মরম অদুনা বাকম অসি থবক ওইনা চথনবা হোৎনবিগদবনি।

থিবোং থীরিন্না মশাগী মথৌ নিংথিজনা তৌরক্কবা হায়বদি অমাং অশোয় পুখোকপা ওয়াক্ক্রবদা ঐখোয়না পুক্তা ফি অচোৎপা য়েৎপা (abdominal wet pack) কী মতেং লৌবা য়াহুগী

মতৌগুম্না কাম্নৈ। হায়রিবা অসিগী মওংদি য়াম্না চম্হই। খোমথা-ঙ্কী হৌনা চনিং ফাওবা পুক্কী শরুকমখৈ নঙ্গলগা পাম্না কি অচোৎপা অমা কাবক কাবক শুমদোক্লগা য়েৎকদবনি। মথক্তা শামতুগী কি অকংবা অমনা অমুক য়োমগদবনি। মসি য়েৎনিংবা মতমদা পুং ১ দগী ৩ ফাওবা কুরিগুম্বদা মসিদগী হেন্না শাংথবা



মতমগী ওইনা য়েৎপা য়াই। মসি লল্লগা খোয়দৌ মখাদা চনিংগী শরুক্তা লৈসৌ লৈবাক সের মখায়মুক্কী অন্দাজ ফল্লাং লৈহাকমুক পেৎলপ তৌনা থীংলগা পুংমুক্কী মতম থোম্বা যাদুগী মতৌগুম্না কাম্নৈ। হায়রিবা পাম্বৈশিং অসিনা চাবা থকপা তুমহল্লি অমসুং থক্তগী খারোমদা ফঙহৌদি চিংথহনবদা য়াম্না মতেং ওই।

অরোইবদা য়াম্না দরকার ওইবা পোৎশক অমনা থীবোং-থীরিন অসি নীংথিজনা শেংদোরবগীদমক্তা এনেমাগী মতেং লৌবা য়াই। এনেমা হায়বা অ'স অমাংব লৌথোরবগী থবক্কি। ম'সগী মওংদ মশানা নীংথিজনা মতমচানা মাংখোকপা য়ারক্রদা নোংমগী অমুক অমুক মুনিদাংরাই অমুক ২রক্কী মতম লুম্ব-লুম্ব শাবা ঔশিং পোৱা

অমা এনেমা পম্পাডা ঈশিং চিংখৎলগা কাপশিনগনদবনি। এনেমাগী থবক্তা শীজিন্নগদৌরিবা ঈশিংদা থুম, সাবন সোডাবাইকর্প অসিনচংবা য়ানশিনবগী পোইন দরকার ওইদে। থর নীংথিজনা শেংদোকপি হায়বগা চম্প্রামহী থরা থরা য়ানবা য়াই। চম্প্রামহী য়ানব তারবদি পম্প অদু ফুনহন্দনবগীদমক চম্প্রামহী য়ানবা ঈশিং অদু নীংথিজনা চুমথোকপা তাই। অসুম্না পম্প অদুনা ঈশিং কাপশিল্লবা মতুংদা মিনিট ৪৫ লৈরবা মতুংদা মাংথোক্লবা হোৎনগদবনি। অনৌবনা কত্রিব ফাওবা মতম য়াম্না শাংনা এনেমা মওং



অসি তৌবা তাই। মসিনা এনেমাগী হৈনবী (habit) পোকনি হায়বগী চিংনিংঙাই লৈতে। চাক চাদ্রৈঙগী মমাঙ মিনিট ৫।১০ গী মতম শোয়দনা হিপ্লুনা পোথাগদবনি। মদুনা চাকথাওদগী চাবা তুমহল্লবগী মহী (gastric juice) থোরকই। মদুনা চাবা থকপা হাউহল্লি অমসুং থুনা তুমহল্লি। চাবা থক্লবা মতুং পুং ৩ ফাওবগী মসুংদা অকনবা নত্রগা অরাবা থবক তৌবা কত্তে। মদুনা চাবা থকপা তুমহনদে। অসিগুম্বা মতম অসিদদি হিপ্লুনা পোথাগদবনি।

ঙৈখোয়গী লমচৎ শেমই। নখোয়গী অফবা লমচৎ থমগদবনি। অদু নত্রবদি নখোয়না নখোয়গী ব্রহ্মচর্য্য নত্রগা বীর্য্য জীবনী শক্তি মাঙহনগনি অদুগা মচুদগীদি মপুঙ ফানা শিবা হায়বনু ওইগনি। শ্রুটিশনা হায় মচুদি মপুঙ ফারবা চহি নত্রগা চহি চামা অসি মী অমনা পুন্সিগদবনি। মসি নখোয়না ব্রহ্মচার্য্য পালন তৌরবতদা ফংবা ঙমগনি।

নখোয়না করিগুম্বা অমগুংগা নীংশিংব্রা তারে! কুইনা পুন্সি-নবা অরোনবশিং অসি মরু ওইনা চান-থকুবা থনবদা চেকশিনব', চাং নাইবা, পুকচেল তপ্পা, ধর্ম্ম কায়দবা অমদি পুন্সিসদা আশা চাউনা অকবতা থনগনবশিংদগী ক্ষেত্র ওইবা লৈ। মরম অসিনা কা হেন্ন চাবা মীশিং, য়ু থকপশিং, অতনবশিং, মাঙ-তাক্লবা মশক ওইবশিং নত্রগা শূনীংদবশিংনা মপুং ফানা পুন্সিগনি হায়না থনবা য়ারোই।

মী অমনা চহি চামা নত্রগা হেন্না পুন্সিগনি হায়বসি মিংনা উবা য়াডাডদি নত্তে। মনোবিজ্ঞান অমদি প্রকৃতিগী নিয়ম মতুং ইন্ন', মীওইবগী পুন্সি অসি য়ামত্রবদা হকচাংগী চাউখৎপদা চঙলিবা অদুগী শকুক মঙা ওইগদবনি। মসি শা ঙা শেমলকপদগী প্রমাণ ফংলবা চৎনরিবা নিয়ম অমনি। "শগোলনা শারেপ ফাবদা চহি মরিরোম চঙই অদুগা চহি ১২ দগী ১৪ ফাওবরোম পুন্সি। উটনা শারেপ ফাবদা চহি ৮ লোম চঙই অদুগা চহি ৪০ ফাওব-রোম পুন্সি, মীগী শারেপ ফাবদা চহি ২০ দগী ২৫ ফাওবা চঙই অদুনা, ৎদোংথীবশিং অসি য়াওহন্দ্রবদি, মহাক অদুগী চাং অমদা

পুন্সি অসি য়ামদ্রবদা চহি চামদগী তাদনা ওইগদবনি :— অসুম্না নোংচুপলোমগী মিল্টন সবরেম্না হায়। মসিগা শ্রুটিশ, হিন্দুগী পুরান অমদি শাস্ত্রশিং অমদি চহি ২৫ মপুং ফানা ওইবা ব্রহ্মচার্যগী মতমগা চাদমনদুনা য়েংসি। বীর্য মাঙহন্দনা পালন তৌদুনা ব্রহ্মচার ওইরকপা মীশক অমগী শারেপ ফাগৎলকপগী মতম অসি ব্রহ্মচার্য মপুং ফানা পালন তৌদুনা ফংগদবনি।

মরম অসিনা রাজ যোগ নত্রগা অষ্টাঙ্গযোগ ইবা পাটাঞ্জলী মহর্ষিনা হায় :—

"ব্রহ্মচার্যপ্রতিষ্টায়ম বীর্যলাভাঃ"

লমচৎ শাজৎ য়াওদ্রবসু মতম কুইনা পুন্সিবা অমসুং লৌশিং লৈবা মীগী থুদম রাক্তে। তশেংবমক্তি মদু পোকপদগী পীথোরকপনি। তৌঙুগ্রসুং মখোয়না লমচৎ শাজৎ নিংথিজনা ঙাকতুনা অমসুং পৃক্কিং থৌতুম চন্দুনা লেঙবদি অমুক হেন্না শক্তিশালি ওইরগনি অমসুং অমুক হেন্না বুদ্ধি লৌশিং চঙখোনবা ওইরমগনি।

ওঝা অমসুং মপা মমাগী থৌদাং

স্বামী সিবানন্দ

ছাত্রশিংবু অচুম্বা লম্বেল তাকপা মতমদা স্কুল অমসুং কোলেজগী ওঝাশিং চাওরবা অমদি লুরবা মপৌ অমা লৈ। মখোয় মশামক অসি নিয়ম নাইনা অচুম অরানবা রাখল লৈগদবনি অমদি

প, কচেল খেংগদবনি। মখোয়দা অক-কত্তগী য়াখল মপুঙ ফানা লৈগদবনি। অহু নত্ত্রবদি মিৎতাঙবমা মিৎত'ঙববু লমজি'বিবা হায়বদু থোক্ক'নি। ওহা ওইবগী শিনফম অসি পায়ত্রিবৈগী মমাঙদ', ওহা থুদিঙমক্কা মহাকনা দায় পুগদৌরিবা ক'ভম অদু খনগদবনি। ঙুপ য়াওদনা লেকচর পীবা মতমদা ইচম চম্না য়া ঙাঙবা হৈ হায়রা ফোঙদোকপনদি ওহা ওইবগী লৈতেং ওইরোই।

ছাত্রশিংনা মপুং ফাবগী থাক য়ৌরকলবা মতমদা মখোয়গী মশাদা করিগুম্বা চাউথংপা অমদি ফিভম হোংবা থোকই। য়াঙ'ঙদা হোংলকই। অনৌবা থৌনা অমদি য় খগ পোকলকই। মহৌশানা মখোয়না য়াম্না খঙনীংবা অমা পোক্লকই। মখোয়না সোড়োক্তা কোয়চৎ চৎপা অঙাংশিংদা তাম্নবা হৌই। মখোয়না ফত্তনা তাকপীয়ে। মখোয়গী ফত্তবা লমচৎশিংনা মখোয়গী মশাবু মাঙহল্লি। মখোয় অসিদা হুপী·নিপা তিন্নবগ হকচাংপা মরী, হকশেল কাংলোন, ত্রক্ষচার্য্য, করম তৌনা পুক্নি শাংগনি, করম তৌনা অশাউবা থিংগনি অসিনচিংবগী অশে বা জ্ঞান অমা লৈহনগদবনি। মমা মপাশিংদা মহাভারত অমদি রামায়নদা য়াওবা ব্রক্ষচার্য্য অমদি অচুম্বা লমচৎকা মরী লৈনবা য়ারী কয়াম্কম লৌবিগদবনি।

অনুবাদক—ক্ষেত্রি জন্ম সিংহ।

মীশিং হেনগৎপা অসি করম্না থিংগনি ?

— স্বামী সিবানন্দ

সংসার অসি করম্ন. মী ক্রেড় ক্রেড় অসিবু থাকদোরিবা ? চাউথৎলবা লৌউবগী নোমনাশিং অমদি লমহাংশিংবু লৌউবা মাহম্নবগী থৌওংশং শীজিন্নরবস্থু থোকলিবা পোৎখোকশিং অন্তনা হেনগৎলক্লিবা মীশিং অসিগী কে মরা অসি ওইথোকপা মাদরে। মরম অসিন. যুমলৈ-কৈরৈগী ফীভম হম্বহন্দনবা, ময়াম চন্না হেন্দনবা চাকভাওব অমদি মসিদগী ওইরক্কদবা ধর্ম্ম-নিতিগী লৈথা তাবা অসি থোক্লমবা মীশীং হেনগৎপা অসি থিংবা তারবনি। রাষ্ট্রসঙ্ঘগী অথম্নবা মীহুৎ কয়ানা হীরম অসিমক্তদা কুইনা নৈনজুনা লৈরি। Asia অমদি Far East কী Economic Council মা মতেং পীরবা রাষ্ট্রসঙ্ঘগী মীশিংগী Commission অসিনস্থু য়েংশিল্লি।

নীয়নগী মতু ইরদি, মীশিং হেনগৎপা অসি থিংবা তাই হারবা অসি চুমই অমদি চিংনিংতাই লৈতে। অদুবু করম্না ? মহৌশানা চৎনরম্লিবা পারি-পুরিগী খুমাঙ চাউখল্লিবা উপায়শিং অসিনা। মসিনা এখোয়দা করি অর্থ তাকই ? ভারতকী হকশেলগী মন্ত্রী রাজ কুমারী আমৃত কাউরনা অস্থুম্না পাউথুম পী :—"এখোয়গী লাইরিক লাইশু হৈরবা কাংলুপশিংনা মরুওইনা সহরদা লৈবা মীওইশিং অমদি লাইরিক-লাইশু হৈরবা পুপা চুপীশিংগীদমক খল্লি হায়বসি এনা হায়রুবগী দরকার ইওই ওইদে। এখোয়গী

সমাজগী থবক তৌবা মীওইশিংনা সহরশিংদা চত্তুনা, মখোয় মখোয়গী থবক থৌরম কয়া পাঙথোকতুনা নৈসরিবা মীওই কয়া লায়রবা কাঙলুপতগীসু ওইরম্বা য়াই। অদুবু মখোয় অদুনসু নোংচুপকী লৈবাকশিংগী প্রজাশিংনা কয়া লোনরিবা থুংশেমগী পাম্বৈনা গর্ভ পুবা থিংবা অসিগী মত্তা খেন্নবা লৈতে। ঐদি মপুংফানা য়থং অসিদা ইশামক য়াদিংব ঙমদে ” তশেংনমক করম তৌনা পাল্লী পূবী অসি শেমগদগে হায়বসিনা গর্ভপুবা থিংনবগী চংনবী অমা ওইরে হায়বসি অমত্তা ওইরবা পাউথুম্নি। রাজকুমারী অমৃত কারগুম্বা থবদি নত্তনা ঐখোযগী লাইরিক লাইশু হৈরবা মীওই অযাম্বনা নোংচুপলোমগী মতৌ অসি য়াম্না তমদুনা মখোয় মশাগী অহল লমন্দগী ফংহৈবা অসিবু মপু ফানা থৌওইদবা অমদি ভুক্কচরবা অপংবানি হায়না থনবসিদা মশুংসি পোকই।

দেবগী ওজাশিংনা ছাত্রশিংগী য়ূব পান্দবগী ফীভম অদু কায়হন্দবদা য়াম্না নুংঙাইজরমই, অদুগা মখোয়না মহৈ মশিং তম্বা লোইরগা লুহোংনবা পাউতক পীরবদসু মখোয়না হকচংগী নুংঙাই-নবগীদমক থল্লমদে, মখোয়গী মচা মশুগীতা থল্লমই। মতোমতা থিংজরব। খোয়দা ধর্ম'-নিতিগী পৌনা অংদি আত্মা জ্ঞান পীরমই। মশানা থিংজবনা মখোয়না মপূংফারবা জ্ঞান অমদি মখোয়দা লৌশিংসু চাউথংলম্মী

তশেংনমক মীশিং হেনগত্তনবগী উপায় অসি মশা মতোমতনা থিংজবদগী হেন্নবা অরায়বা অমদি হেন্না ফবা উপায় অমা লৈতে। মপা মপুগী হৌরকফমদি অশিবগা রান্নী শাবা য়াবগী থাজবদা

লুপতুনা লৈরবা ভারতবর্ষগী প্রজাশিংদা মচাপোকপা থিংনবগী হৌদাক কয়া অমদি গর্ভপুবা থিংনবগী পাউতাক কয়ানা চঙবা ঙমলোই। মশা মতোমতা থিংজবা নত্তনা অতোপ্পা উপায় অমওনা ধর্ম্ম নিতি অমদি আত্মা যাওনা মপুংফাবদি ভারত নত্রগা পৃথিবীগী মক্ষম করিগুম্বসু ঙমলোই।

অনুবাদক—ক্ষেত্রি জন্ম সিংহ।

শিংলি শোনবা

৺তেলেম যোগেন্দ্রজীৎ সিংহ

আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রদা বাতব্যাধি নত্রগা স্নায়ু দুর্ব্বলতা হায়না কৌই। শিংলিবু সংস্কৃততা নাড়ী অমদুগা ইংরেজী লোন্দা Nerve কৌই। শিংলগী অর্থ অসি মতো অসুন্না হন্দোকপা য়াই মদু'দ শিং=লৌশিং, লি=মরি হায়বদি মীওইবগী য়াথল লৌশিংগী চেস্থোক চেনশিন তৌনবা মরি হায়না। থুদমগী মশক ওইনা ইলেকত্রিক করেণ্ট চেনবা তিংলিবা ওয়ার মরিগুম্বা মীওই-বগী হকচাংদা য়াথল লৌশিং চেনবা মরিনি হায়মবসু য়াই। মীওইবগী হকচাংদা লৈরিবা শিংলি অসি মপুং ফারবা মী অমগী শিংলিনা তিংথোকলবদি মাইল ৭ (তরেৎ) লোমদি শাংগনি। শম অমদি থুজল য়া য়াওদনা হকচাং পুম্নমক্তা শিংলিনা য়োমদুনা লৈরিবনি। অসিগুম্বা শিংলি অসি যোগ শাস্ত্র অমসুং আয়ুর্ব্বেদ

শান্ত্রদা ৭২০০০ থক লৈ হায়না লেপ্লি। শিংলি অসিগী মতেংনা থৱায়না মপানগী রাখল অমসুং থৱাংরনা পাঙথোক্লিংবা থবক্তা লেঙ-ওৎপা অমসুং থবক পাংথোকপা ঙমই। মরম অসিনা শিংলিবু মীওইবগী পুন্সিদা য়াম্না মরু ওইরবা শরুক অমনি হায়না লৌই। শিংলি অসগী মথুংদা রাখলগী ঈচেললা কোইচেল চেন্দুনা অরা সুংঙাইবা কংনরি। হকচাংবু উ পাম্বী অমা ওইনা লৌরগা কোক অমদি লেম্ফুনা পুন্সি পাম্বীগী মরু অমসুং য়াং ময়াইদা থোপতগী তিংলক্লিবা য়াংগী শিংলি (Spinal cord—সুষম্নাকাণ্ড) না পুন্সি পাম্বীগী ময়োলনি অদুগা মদুদগী লোঙ-থোকল্লিবা শিংলিনা পুন্সি উপালগী মশা মরেংনি হায়না লৌবা য়াই। জ্ঞানগী তুংনকমদি থোপনি। থরাইগী বুদ্ধি, লৌশিং, রাখলগী চৌরককমসু থোপনি। জ্ঞান ইন্দ্রিয় মঙাগী রাখল শোকপা, উবা, মহাও থঙবা অমসুং মনম নম্বা ঙম্নবা পান্নিবা নাকোং, উনশা, মিৎ, লৈয়েং, নাতোল মঙা অসি শিংলিগী মতেংনা মপান্দগী শব্দ (মারা), মুংশিৎ, মঙাল, মহাও (রস) লৈরিবা (পৃথ্ব তত্ব) গা শম্নরগা শিংলিগী মতেংনা লৌশল্লকপা ঙমই অদুগা পুক্লিং অমসুং থরাইনা নীংবা অদুগী য়াথং অদু শিংলি অসিনা পুগ্রগা কর্ম্ম ইন্দ্রিয় (থৌপুবা কায়াৎ) মঙা হায়বদি রাহৈ, থোঙ, খুৎ, ঈশিং থোঙ অমসুং অমাংথোঙনা থবক পাঙথোক্লি। হকলোনগী (শরীর তত্বগী) মতুংইন্না মীওইবগী হকচাংগী মথুংদা লৈরিবা শিংলি অসি শরুক অহুম থোক্না খায়দোকই। তিংলি (সমবেদনাময়ী—Sympathetic) শিংলি

(জ্ঞানাত্মক-মাড়ী) নাওরি (কর্ম্মাত্মক—Motor Nerve) কৌই। অরিবা লোন্দা ঈরাই, পিলাই অমসুং খোংলাই (ঈরা পিঙ্গলা সুষুম্না) হায়নস্সু খোল্লি। অশেংবমক্তি শিংলিগী মরি অহুবু খঙনগদবদি নত্তে। শিংলি অহুগী মনুংদা চেল্লিবা পাঙ্গল ঈথক, ঈপোমগী ঈচেল অহুবু খঙনগদবনি। থুদম ওইনা ইলেকত্রিকা ওয়ার মনুংদা ইলেকত্রিকী করেন্টকুম্বনি। ঈচেল (ঈগী ঈচেল—Current) অহুবু খঙনগদবনি। অহু কপু শিংলি হায়বা অহুম খঙনরে।

মরম অসিনা থরাইগী মশক ওইরবা নারায়ণনা শিংলিগী পাঙ্গলগী মশক ওইরবা অনন্ত শয্যাদা চেপ্পুনা লৈ। অহুনা পুকচেল, খোইজেল অমসুং লৌংজেলগী মশক ওইবা (ক্রিয়াশক্তি, ইচ্ছাশক্তি অমসুং জ্ঞানশক্তি) অহুম্না হকচাংগী শেমগৎ-শাগৎপা, শোকপা খঙবা ওইহুনা অপীকপা ব্রহ্মাণ্ড অমগুম্না লৈরি। মরম অসিনা শিংলি শোমবা হায়রগা হকচাং পুম্নমক শোম্বা হায়নস্সু কৌগনি। মরমদি হিংনবগী পাঙ্গল প্রাণশক্তি (জীবনী শক্তি—Vital energy) অসি শোম্থরগা শিংলি শোৈই। অসিগুম্বা শিংলিগী ত্তত্ত্ব অসি পাক চাউই। লংলা লংজিল ওইনা থরদংদা পঙ্গুরুবনি। শিংলি অসি শোনববু ফিজোলোজিদা Neurastania (নিউরেষ্টেনিয়) কৌই। লায়না অসি অহৈবা ডাক্তর, বৈদ্য, মাইবা নত্রবদি পাক হেক খঙবা ঙমদে। মপাল থোংদা নারিবা মীবু মাদবগুম উই। অহুগা অনাবা মীনদি মশাদা পুক্লিং হকচাং পোথাকম খঙদে। পুক্লিং সুংঙাইগন্দবা, কিপনবা, হুংশা

পিগনবা, শাওগনবা, তুম্বা য়াগন্দবা, পোথাকম খঙদবনা অথোইবা খুদমনি। শারৈ, লমপ্রাই, ঈপাই, থম্মোয় শোনবা চাংদমনবা য়াবা লায়নানি।

খুদম (লক্ষণ—Symptom)—হকচাং অমম্বুং পুক্লিংদা ইহৈ হৈমিংবা পোক্কবা, ইচোক চোকথবা, রাখল ইচোক চোকথবা মিৎ অসি ইলুম লুমথবগুম তোবা, চানিং থকনিংবা ইপোক পোক্কবা, উইনিংবা, খাঙ হৈদবা, মুংশা থিগনবা, কিংগনবা, শাও-গনবা, পাখৎ চাউবা, নিংদোল চোংবা, কোক শাওগনবা, মিকপ মচেৎ মচেৎ থোকনবা, মঙ-হা তোয়না মঙনবা, করিগুম্বদা খৎন-চৈনক্লবগী শাউবা পাক হেক ফগন্দবা, মশা নিককনবা, খোয়ীদা ইফুল ফুনগৎপগুম তোবা, রা য়ান্না ঙাংবা ঙমগন্দবা, লরাই শাগনবা, নাকোংদা ঙুং ঙুং ঙংবা, খুৎশা পংথগনবা, য়াংদা মুংঙাইতবা পোকপা, চাকখাও, থম্মোয়, হবোম্বী পুন্নমক ইশোন শোম্বনচিংবা অসিনা অথোইবা খুদমনি। অহানবদা মথক্কী খুদমশিং অসি ফাওরকপদা নিংথিনা অহৈবা অখঙবা মীনা য়েং-হৌদ্রবদি লাইওং অমা হোংখিদুনা হকচাং শিথবা, লৈয়েং ফাইবা, রাখল চোইবা, মখোঙ মথুৎ চিংশনবা, লেংওৎপদা রাবা মীরেম অমা ওইগল্লি।

অনাবগী হৌরকফম :— পারৌ মারৌ (পরম্পরা—Heredity) ওইনা লৌনরকপনা নমই। মমা মপানা শিংলি শোনবদগী মচ মু শোনগল্লি। তোইগুম্বসুং মশানা য়াম্না চেক-শনবা মীদি মমা মপানা নারবস্থ মশাদা নাদবা য়াওই। অঙাং

ওইরিবৈদা মবুকী লায়না হায়বদি চাবা তুমদবা, মাংবা য়াগন্দবা ইতোল ফায়বা, পুকখিনবা, মুংশিং কাগনবা, তৌলনা তোয়না নাখিবা, অকি-অথং নংখিবা মীদা শিংলিগী অনাবসিনা নাগল্লি। শাক্তং লমচং কাম্বা ওক্তবা হকচাংগী ইন্দ্রিয়শিং অসি তোয়না শীজন্নখিবা মুপী চুপাদা তোয়না নাগল্লি।

হকচাংগা পুক্নিংগা মরি য়াম্না লৈনৈ। করিগুম্বা মরম অমদগী নিংবা কায়খিবা' থবক ইনথাং য়াম্না নোম্নগা পোত্থাগন্দবা, লম্লোন-ইতিক্তা শেল থুম মাঙখিবা, য়ুম্বাল-কৈবালদা মনীং থুংদবা, পুন্সিদা নিংবা কায়বা মীনা নাগল্লি।

শম্না হায়রবদা হকচাংদা লৈফম থোকত্রবা কাম্নদ্রবা মচাক (Foreign matter) য়াম্না পৈশিন্দুনা লৈরবা অমসুং শাক্তং লমচং কায়দুনা হকচাংগী প্রাণ শক্তি (Vital energy) খরচ তৌথোকখ্রবা মীনা মীয়াই চল্লকপা মতমদা লায়না অসিনা নাগল্লি। মহা ওইবিবৈদা নাবদি য়াম্না থুগা ফগল্লি। অদুগা ইনাক কৈরাক থুনবা মচা মগুনা মমা মপাগী কিবম অহু য়োবা ঙমত্রগসু অনাবসনা নাগল্লি। অচাওরোল পাম্বা, কেথোক মোথোককনবা, মতমগী ঈরাংদা লুপ্পা, শেল থুমগী দমক্তা য়াম্না চিন্তা তোগনবা মীতাদ, মনিং থুত্রগা খোয়রাং খোয়শাওবদগী লায়বা অসনা নাগল্লি। য়াম্না চম্না লেনবা, রাখল রাংবা, মরিল ফবা, থোমা লৈবা মীদা লায়না অসি পকন্দে হায়বদা হায়মনবা থোকলোই। লায়না স্কুসিনা য়াম্না নাগনবা মফম অমা হায়য়ু হায়রবদি আমে রকানি হায়বা য়াই। মরমদি মীওইবা

সমাজদা সভ্যতা (Civilisation) নি হায়না লৌনরক্লিবা অকে-অমৌ তানখৎনরকপা যুগ অসিগা মখাল্লবগা কমদোনা মাল্লগদগে অমসুং হেনগদগে হায়বসি য়াম্না রাখল তৌবদগী অমদি মশুং মমাল্লবী মুপী অমা নত্ত্রগা মুপা অমগা লৌন-লৈনবগী মতাংদা মী অমনা কায় অহনবা অমা, নিংথিজবা য়ুম, বেঙ্কতা জমা, মতিক চাবা আয় লাক্কবা মীদা লৈয়ু য়াগন্দে। মচগী দমক্তা মনিং থুংত্রবা মীত শিংনা কমদৌনা তানখৎকদগে হায়না চিন্তা তৌবদা শুবা নোম্বদা মশাগী শক্তি (Energy) খরচ য়াম্না তোথোকখি। অহিং তুম্নমদাইদা রাখল য়াম্না তৌই। মরম অচুনা তুম্বা য়াগন্দে। তুম্বা য়ানবা নেশা য়ম্না লৈবা, শিংলি য়াম্না শোনগদবা হিদাক য়াম্না চাশল্লি। মচগুম্ব মীতাশিং অসি .কোটি মরি য়োম লৈ হায়নৈ। (আত্মীয় প্রকাশ)। রাখলগী ঈচেল অসিগী মতুং ইন্না বৈজ্ঞানিক ওইবা হৌজিক্কী জীবন অসিনা য়াম্না জড়বাদী (Materialism) ওইশল্লকপা মরম্না তেল্লবা পুন্সি অসিদা মপামগী মুংতাই য়াইকবা অসি য়াম্না পামনরকপা (Standard of living) অসি রাংখৎ-নরকপা অসিনা মনিং থুদবা পুকচেল অসিগী লায়না অসি পোকশিল্লকই চম্না লেনবা অমসুং রাখম্না রাংবা (সাদা জীবন ঔর উচ্চ বিচার—Simple living and high thinking) গী পুকচেল অসি রাৎলবা মীতাশিংনা মনিং থুংদবা, মুংতাইতবা রাখলদগী লায়না অসি পর্কল্লি। হৌজিক্কী ভারতবাসী মপা-নাৎ মপু নাৎ ঋষি মুনিনচিংবগী কিদম (আদর্শ) অহু থাদোক্তুনা

ইউরোপ অমসুং আমেরিকানচিংবা জড়বাদীশিংগী মতৌ তমলুবদগী ভারতকী অচৌ অচৌবা সহরশিংদা লায়না অসিমা মাবা মী কয়াম্বুক হেনগৎলক্লে।

হকচা গা পুক্নিংগা মরি য়াম্না নক্নে হায়বসি কাউকম থোক্কে। মথক্তা হকচা গা মরী লৈনবা রা হায়জগ্রে। মথাঙ পুক্নিংদগী লায়না অসি পোকলকই। করিগুম্বা মরম অমদগী পুক্নিং য়াম্না য়াথিবা, অকি অথং নংথিবা, শেল থুম মাঙথিবা, য়ুম্বাল-কৈবান্দা পুক্নিং মুংঙাইতব, হকচাং য়াম্না নোমলু থোৎলুবা, য়াথল য়াম্না ভোয়না তৌবা, নহা ওইরিবৈঙদা হকচাংগী বীর্য্য য়াম্না অরেম্বদা মাংহনথিবা, নেশা অমগী মথা পোনখিবদগীসু লায়না অসি পোকই।

শমজন্না হায়রুরবদি :—হকচাংদা লৈকম থোক্কবা কল্লবা মচাক (বিজাতীয় পদার্থ—Foreign matter) য়াম্না পুনশিন্দুনা লৈরকপদগী অমসুং শাজং লমচৎ য়াম্না কায়শিল্লকপদগী অমসুং পোত্থাবা হৈতবদগী অমসুং পুক্নিং শোনবদগী লায়না অসি পোকখি। লায়না অসি মহোশানা মীয়াই চল্লক্লবা মীভানা থরা তোয়না তৌগল্লি। থবক য়াম্না পুবা, য়াথল য়াম্না ফাংবা অমসুং নহা ওইরিবৈঙদা য়াম্না কেথোক মোথোক্কুনা লাক্লগা নংথরক্কুনা মমাম্নবগা মীমাম্নরক্কবা মতমদা লায়না অসিনা নাগল্লি। অয়াম্বা মফমদা শেল-থুমগী য়াম্না থুদোং চাগন্দ্রবা মীনা খিৎ তোয়না নাগল্লি। অমসুং লুহোং থোংদোংবদা মনিং থুংদ্রবা মীলুসু লায়না অসিনা নাবা য়াওই। আশা কয়ানা মশানু মশানা ময়ায়বক

থীরবা মী অমনি হায়না লৌজদুনা সুংঙাই য়াইফবা য়ায়দি পামজরগা তানথংপদা য়েংদ্রগা নিংবা ফায়রবা মীতাশিংদা লায়না অসিনা নাগল্লি। হৌজিকী মতমদা লায়না অসিনা থিং তোয়না নাগনবা মী য়াম্না লৈবদি আমেরকানি হায়না লৌব য়াই। আমেরিকাদা সুংঙাই-য়াইফ তানথংনবদা মনিং থুংদ্রবা মীতা মী কেটি ৪ রোমদি অহিং মরাই কাবা তিদাক চাদ্রবদি ডুম্নদে। পোকঙমদনা পোক্লবা মীওইবগী মপোক অসি খুংশেংমগী মনাই ওইনখ্রে।

লায়য়েং :— লায়না অসি হীদাক লাংথকী পাম্বেতনা ফগৎহনবা ঙমদে। হীদাক্তবু থ অকম থোক্তে। য়াম্না হৈরবা ডাক্তর মাইবনা য়েংবিরগা হেক্তা ফগদবসু নত্তে। মশাগী অরানবা শাজং, লমচৎ অমসুং রাখল চুমথোক্তি বমখৈ হৈরাই লায়না ফহনবা ঙমদে। মাবিবা মী অদুনা অরেপ্পা পুকচেল অমগা লোয়নননা পুক্লিং হকচাংগী থৌনা পুনোক্তুনা মশাগী অরানবা মশক, লমচৎ অমসুং রাখল চুমথোক্লগা মশাদা লৈফম থোক্তবা মচাক মখৈ লোৎথোক্তুনা শেংদোক্লগা অরাংপা মচাক মখৈনা চিঙ্গাকী মশক ওইবা হীদাক শীজিন্নদুনা ফবা ঙমগনি।

মরম অদুনা শিংলিগী লায়না অসি পকপা মীনা ইহান হংম্না হোৎনগদবদি অমাংবগী লম্বী অসি তরু তরুনা থমনবা হোৎনগনি। মতম চানা মাংথোক্লবা, অমসুং পুক অসিদসু নিংথিজনা তুম্বা ঙমনবা হোৎনগদবনি। মরম অদুনা চাং নাইনা চনিং ভীংবা (নাভিস্নান— Hipbath) হায়বদি থোঙ খুক্কেং ফাওবনা ঈশিং অশাবদা অদুগা চনিংনা লুখ, শাবদা তিংলগা

লাইরক মথৈনা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোক্লগা শুমদোকপা কি অমনা য়েংশিল্লগা মিনিট ২০।৩০ কাওবা তৌগনি। মতু শুমদবা অমসুং থোরাং তৌবদা রাগদবা মীনা ইনকি অমা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোক্লগা শুমদোকপতু ৪।৫ থোক্লা থুপলগা পুক থোইদৌ মথক্তগী নিত্তু কাওবা য়েংলগা থম্বা। লায়য়েংলকপগী অহানবদা অয়ুক অঙনবদা ঈশিং লুম্ব শাবনা ডুস অমসুং এনেমা তৌথোক্তুনা থীরিন অসি মুমিৎ থুদিংগী তেংথোকনি। অদুগা কিরাকৌ মপা থুংনা নান্দুনা মাশিষ তৌনৈ।

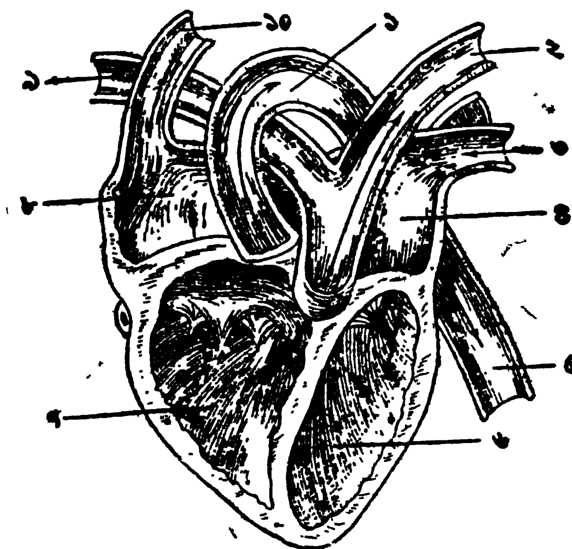
থম্মোয় শোনবা

৺তেলেম যোগেন্দ্রজীৎ সিংহ

সং :—হৃদদুর্ব্বল Eng :—Heart weakness

মী অমগী থম্মোয় অসি মী অদুগী থুহমমুক চাউই। ভোং (Muscle) ভনা শাবা শুপতোক শুপচিন তৌবা মরু ওইবা হকচাংগী কায়াৎ (যন্ত্র organ) অমনি। থবাক ময়ায় পবোম্বী অনিগী কারক্তা নৈ। হকচাংগী মকম পূম্নমক্তা থুজিল অমসুং শম নত্তুনা ঈ য়েনথোকনবা অমসুং শেংদবা ঈ শেংদোক্লবা পোথাবা লৈতনা মথৌ কল্লবা যন্ত্র অমনি। যন্ত্র অসি শোক্তুনা নায়কপগী মমিংবু থম্মোয় শোনবা (Heart disease) কৌই।

লায়ওং— থবাক ময়ায়দা মরক মরক্তা যাবা, থম্মোয় চাউথোকপা, করিগুম্বদা খোমথা মপা অসিদা ক্রং ক্রং চোংবা খোইদৌ মথক্কী মিহুল কম্না কম্না হুনবা, কোক ঙাউরি ঙাউরি তৌবা, হকচাং চোকথবা, কিগনবা, শাউরগা হকচাং থক থক মীকনবা। অকি অথং, অরা অনাগী পাউ তাবদা পাথং-কনবা, শিংলি শোনবা মীদা তৌবা মতৌগা চপ মান্নরকই। অহিং মঙঙাকনগল্লি। মও হা ইচোই চোই। নোংথিনা তুম্বা য়াগন্দে। শাউপল্লি। য়ারোগল্লি।



লায়য়েং— হকচাংগী ঈ অসি য়াম্না শেংনা থম্বা অমসুং হকচাংদা লৈবা হু মথৈ মপান্দা পুথোকলগা হকচাংদা য়াৎলিবা

মচাক মথৈ হকচাংদা হাপচিল্লগা থম্মোয় শোনবা কগৎনবা অথোইবা পাথৈনি। থম্মোয়দি মথৌ কনবা হকচাংগী যন্ত্র অমনি। অশেংবা ঈ পীরগা মথন্তা কগৎচবা ঙম্বা মপাঙ্গল লৈ। থম্মোয় শোনবা মী অমনা হকচাংগী মচি ওইবা শরুক পীরক্কদোরিবা চাবা তুমনবা যন্ত্র শিংবু কগৎনবা হান্না কন্না হোৎনগনি। মরু ওইনা চাবা তুমনবা কন্না হোৎনগনি। চারিবা পোৎনা হকচাং কহনবা নত্তে। চাপ্রগা তুমলিবা শরুকনা হকচাং কগৎহনবনি। মরম অদুনা হীদাক লাংথক মহূ কনবা চাগদবগী মতুংদা চৌঙ্গাক থকবা চাবনা থম্মোয় শোনবগী লায়য়েংনি। চিঙ্গাক্তি হিদাকুম থোইদোক্না মুংশা থিকম লৈতে।

থম্মোয় শোনবা মীদা ঈীমবাথ (তুমাং ঙানবা) মতম শাংনা থক তৌরোইদবনি। অনাবা থর হেঙ্গল্লকপা মতমদা থোঙ খুৎ মায় পোমখৎলকই) মতম অদুদা হকচাংগী মথা থংবা শরুকমথৈ তুমাং ঙাম্বোকপদি কারৈ। স্বরগী কীভম কায়রকপা মতমদা থবাক মথৈ ঈশিং অরিংবা (chest pack) তৌরগা থোঙদি শাগৎহন্দুনা থম্বা কারৈ। মতৌ অসুম্না মিনিট ১৫।২০ কাওবা মতম অসিদা কোক অমসুং থবাক রাংথৎনা থমগদবনি।

চয়োল অমগী মমুংদা মুমিৎ ওনি ওনি কান্না মিনিট ২০-৪০ কাওবা ঈশিং ওম্বা (Natural wet sheet pack) তৌগনি অরোইবা পন্দুপ্তা লেংবিয়ু।

ময়াইকাব', মুংঙাইজবা য়াথল থনবা, লম্বজেল য়াম্না কয়া চেন্নবা, অহিং মিশেং খাঙবা, থম্মোয় শোনবা মীনা পূমথা থাদোকদবনি। ইন্দ্রিয় খুচুম চনবা অমসুং পুকচেল কয়া ফাগদবা মতমনি। ব্রহ্মচার্য্য ব্রত ভোয়বদি লায়না অসি য়'ম্না থুনা ফবা ওম্মী। মুপীগীদি মীয়োনবা মতম অসি য়াম্না খুদোংথীবা মতমনি।

মরক মরক্তা হয়'-পানি ওনবা য়াম্না কান্নবা অমাবা ফগৎনবা পাশ্বে অমনি। অদুবু ফুট ২০,০০০ দগী হেন্না য়াংবা মফমদি খুদোং থীনবগী মশক্তি। য়াম্না কা হেন্না ঈংব', কা হেন্না শাবা থম্মোয় শোনবা মীগী দি থাদোকদবা ওই। চাবগা তুম্বগা য়াম্না কান্নহনগদবনি। পুক পীক থন্না চারগা পোত্থাদনা তুমশনবা কজে। মপুং ফানা তুমথুল হুম্না তুম্না ওন্নবদি অনাবা থুনা ফগৎলি। মীয়াম তিনবা মফম অমসুং সিনেমা, ড্রামা য়েংবা য়াম্না কজে।

থম্মোয়গা চাকখাউগা নকশন্না মরী লৈনবগুম্না অতৈ হকচাংগী যন্ত্রগা অদুক হান্না মরী লৈনবা যন্ত্র অতৈ লৈজে। চাকখাউগী থবক থরা হম্বহল্লগা থম্মোয়গী মতেং য়াম্না পাংশনমা য়াই। পুক পীক থন্না চাশল্লগা থম্মোয়দা অকায়বা য়াম্না লাকই। মরম অদুনা নোংমদা ৪।৫ য়ক থোক্না থুনা তুমগদবা হকচাংদা কান্নগদবা অচাপোৎ থন্দুনা চাগনি। পথ্যগী মরমদা চাবা তুমদবগী চীঞ্জাকা অমত্তা ওইগনি।

থম্মোয় কনখৎনবগীদমক্তা ক্যালসিয়ম, সোডিয়ম, ভাইটামিন বি থাদোকপা য়াম্রবা চীজাক ভাকনি। শঙ্গোম ঘোল, শঙ্গোম অনৌবা, পালংশাক, অরাথবী, গাজর, থ মেন অশিনবা, হরাই উরি, কমলা, চম্প্রা, কীহোম মরাং কায়না পীজগনি। মুখিৎ খুদিংগী ওইনা গ্লুকোজ, খোইহী চাং নাইনা পীজরগা থম্মোয় কনখৎনবা অথোইবা চীজাকী মরু ওইবা হীদাক্নি।

অশীনবা কাগদবা তুমলোইদবা অপূব অশা, ফুলকবি, বাঁধা কবি, থবী, ভিহেল্লৌ, চনম, য়েরুম, শা, ঙা, চা, কফি, বরফ চাবা কত্তে। ঙা থাদোকপা ঙমদবা মীনা তুরেলগী ঙা মচা মচাদি চাবা য়াগনি। হরাইগী মসুংদা মুগ, মুসুরী, চানাদি চাবা য়াগনি।

হীদাক ওইনা—চেব্যনপ্রাশ, অর্জ্জুনারিষ্ট, শিলাজিৎ, বসন্ত কুসুমুকর, মকরধ্বজ পীভিন্নবা কাম্নে। অহোংবা হীদাকী মসুংদা যষ্ঠীমধু সুংগাদৈ। "শিদ-হীদাক" হায়বা লেখকী লাইরিককী অরোইবা অধ্যায় য়েংবিয়ু।

লায়না অমসুং অরুম হৌবা

ক্ষেত্রি গান্ধীজী

লায়না করিনো অমসুং মসি করম্না হৌরক্লিবনো হায়বা অসি খৈথোয়না নৈনবা ভারবদি অরুম হায়বা অসিসু করিনো হায়বা খঙদবা য়াদে।

মথক্কী নৈনবিংগাই ওইরবা মচাকশিং অসি চীন্দনা (theoritical) কাল্লবা নত্তনা থবক্তা ফাওবা কায়রবা রাকয়ি। মরমদি তশেংবা লায়য়েংবগী পথাপ (method) অসিগী অশেংবা কীত্তম অসি য়োৎগে হায়রবদি লায়নাগী মরমদা অমসুং মরুং হুৎচিনবা মিৎয়েং অমা লৈত্রিবা মথৈ থওবা তম্মোই; মরম অসিনা অমম্বদা পঙমা মাহনা থোইমা কাল্লবা ফংলোই। মতুগী মত্তুত্তা এখোয়না চাং য়েংদুনা ফংলকপা অমসুং লৌশিংনা ফংলকপা অশেংবা পথাপকী লায়য়েং অমা পুথৎনবা হোৎনবা তাই।

এখোয়না হোৎনগদোরিবা লায়য়েং অসিদি মহৌশা লাইরেম্বীগী অথুপ্পা নিয়ম ময়ামশিং অসি হাইদোক্তুনা থিবা তাই অমসুং চায়হনবা তাই, এখোয়না মিৎয়েং কয়াদগী (observation) হোড়ুনা মতুগা কাল্লবা থুদম কয়ানা তাকপা অনুমান্না (inference) কয়ানা শোগৎকনি। অদুগা প্রমাণশিং অনুমানশিং অসি চাংয়েংনা শোগৎপা অচুম্বা মচাক অমনি।

অহানবমক্তদা অনাবদা লৈরিবা লাইওং অদু ফাওবা উশিনবা (observe) তাই, লাইওং অসি তোয়বা থোকইত্রা, অমুকস্থ লৈবা অমুকস্থ মাওথিবা অদুগুম্বা অনাত্রা হায়বা অদু থওবা তাই। হায়রিবা লাইওং অসি অনাবা থুদিংদা চপমান্না থোকপ্রা হায়বা অসি ফাওবা য়েংদুনা অনুমান্না অদুম থওবা তাই।

মসি অনুমান্না হয়া হয়া উৎলবা অচুম্বা মশক্কি। অয়াবা মকমদা ওক অমসুং মায়থোংদা মসিগী থুদম উবা ফংই অদুগা হায়রিবা মকমশিং অসিদা অহোংবা হোংদবা অদুম উবা ফংই।

অসুম্না ঐনা চহী কয়া চুপ্না হকচাংগী মওং অমসুং কীভমদা য়েংই হায়রিবা লমাই মীওইদা চুপ্পা অহ্ব মী খুদিংমক্তা চুমই অদুগা কীভম কায়রবা মী অদু লায়না লৈরবনি। মায়খোং. ওক অমসুং মিত্তা অহোংবা লৈবা অসি হকচাং কত্তবগী খুদম অমনি হায়বা লায়না কাবা ওমই। মসিনা লায়য়েংবদা মতেং পাংবা লাইওং খওবরগী মচাক অমা ওইরে।

ওক, মাইখোং অমসুং মিত্তা খজিক্তং হোংবা উবা অসিগা চায়না পুক্তা অমসুং মসিগা মরী লৈনবা (rump) দসু কা হেম্না শোকই হায়বা খওবা ওমই; ঐখোয়না মসি লায়না উবা ওমই মতুদি লায়না অপুম্বা পুক্তগী হোবা ওাক্তনি। অনাবা মীগী মায়খোং অমসুং ওক্তা খজিক্তং য়েংবা মতমদা অনাবা অদুগী অশোকপা মকম অপুম্বা লায়না খওবা ওমই। মপান্দা ওকশমদা অমসুং মায়খোংদা হোংলিবা মপাম্মোংগী মওং অসি ইরাম লায়না খওবা ওমই অমাংবা মচাকশিং অসিনা ভোংদা চঙ্গ্রবা মতমদা, মতম অসিদা চিংখোক চিংশিন য়াবা হকচাং অসি পোমখৎলকই (হকচাং মনুংদা কত্তবা মচাক চওহ্রনা লৈবা মরম্না মপান্দা পোমখৎনা উই)। মসি খোইনা খুদোংথিবা অনাবা অমা ওইত্রি। শেংদবা (mincemeat) অসিনা উনশাগী মপ্রামদা পৈশিন্দুনা থমই অদুগা মসিনা থল্লবা মওংদা লৈবা মরমনা হকচাং অসি মায়পৈ খুদিংদা লৈখোক লৈশিন ভোবা য়াই। উনশা অসিনা চল্লিবা মথৈ হাপচিনবা মতমদা. হকচাং অসিনা মমৈখৎদা লেং-ওৎপা য়ারক্তে। অদুগা শা মহি (sausage) অসি অসুকী মতীক মওং শোয়রকই (tense)

মচুদি অসুক্কী মতীক কাননজ্ঞ্না উমশা অসি পোকখায়বা নত্তনা মশিংগী করিগুম্বা উপায় অমত্তা লৈতে। শিংলিগী মওং শোয়বা লৈরবা মতমদা অসুম্বা হকচাং অসিনা করিগুম্বা ওমথৈ অমা ফাওবা চাউখোকপা ওমই। অসিগুম্বা মওং শোয়বা অসি অনাবা অদুনা ওক অমসুং মায়থোং লৈবা মতমদা তোপ্পা অমসুং মচা তানা উবা ওমই।

মতাং অসিদা কৌভম অসি শোক্লবা ওইরে। অদুগা অসিগুম্বা মপৈ (lump) অসি মায় অমসুং ওকশমদা লৈরবা মতমদদি মসিগা চানবা য়াংলেন অমসুং হকচাংগী মকম অতৈদা মপৈ অসি লৈরে হায়রবদি য়াদ্রি। অদুগা মপৈ অসিবু কুপশিন্দুনা লৈবা পুক (abdomen) দা লৈরে হায়বা খঙগনি অমসুং উগনি। মরমদি পুক্তা মতুমশিং অসি হাম্না শেম্লব মতুংদা ওক্তা অমুক শেমলকপনি। মসি ঐনা থম্মোয়গী লায়নাদা লায়না উংপা য়াই। থম্মোয়গী লায়না অসি মী য়াম্বদি হায়রুগম্ মী অনিদা ফাওবা লাইওং মায়দে। কনাগুম্বা অমদনা কোক য়াম্না চীকপা য়াই, কনাগুম্বা অমদনা নাহি তাবা য়াই, কনাগুম্বা অমদনা মিৎ নাবা য়াই, কনাগুম্বা অমদনা লেংজুম চীকপা য়াই অদুগা কনাগুম্বা অমদনা হায়া কংথু লৈবা য়াই। মশাদা নাবা খঙদবা মশাকবা অমসু অনাবা অসিনা নাবা য়াই অদুগা মহাক অসি গেলোপিং কনজম-সম্না লাকশিল্লক্লনা থুদক্তা শিবা য়াই।

অসিগুম্বা অনাবা মীশিং অসি ময়া কাথোক্লনা তুমই অদুগা চুপ্না লৈবদসু ময়া কাথোকই, মরমদি মসি মু'শাম্বর (respiration)

অদু থুজিলহল্লি। মসিগী মরুদি হকচাং অসি শাবা হেনমন্দুবা মচ লৌথোক্লবা হোৎনবদা মপান্দগী য়াম্না থুনা অইংবা হুংশিৎ হোক্লিন্দবা য়াদে।

হকচাংদা চেল্লিবা ঈচেলসি শেংদোকহনবা অসি থম্মোয়গী মথৌনি, মসিনা অশেংবা হুংশিৎ হোনজিনবা ঙমই। অমাংবা মচাক কয়া লৈষা মরমনা থম্মোয়না শেংবা ঙমদবা থোকলবদি, অমাংবসি অসুম অসুম য়াম্বা হেনগঙ্গুনা হকচাংদা থুদোংথিবা লাকই। মকমসিদা থম্মোয়সি য়াম্না শীজিন্নবা মরম্না য়াম্না শোকপসু হেল্লি। ঈ শেংদবগী কীভম অমা লাকই অদুগা কা হেম্না কংই (dry) অমস্তুং হকচাং মসুং মৈশা লৈরক্তে। কা হেনবা মৈশা লৈবা মরম্না থম্মোয়সি অচেৎপা লায়না অমা ওইনা শোক্লকই অসি-ঙুম্বা অশোকপা শরুকশিং অসি অশিবা শিংলি (dead cell) ওইরকই, মসি এথোয়না লোক থুবদা লোক ওইনা য়াওরিবা অসিনি। মরুওইবা হীরম অমদি অতৈ থায়নাঙুম্না থম্মোয়গী লায়না অসিসু পুক্তগী হোই হায়বদি মসি চাবা ভুমদবা লায়না লৈবদগী থোরকপনি। অয়াম্বা মওংদা লায়না অসি লৌনয়বসু লায়না অসি অমাংবা মচাকনা হকথেংননা লৌমবা লায়না অমনি হায়বদি লৌমিংদে ; মরমদি অতৈ হকচাং কায়াৎকা চাংদম্নরবদি থম্মোয় অসি য়াম্না শোনবা অমস্তুং নৌবা, মপুঙফানা চাউথক্লিবা (শেমগক্লিবা) কায়াৎ অমনি। মসি য়াম্না শোনবা কায়াৎ অমা ওইবদগী অমোৎপা য়াম্না লৈগনবা মচাক অমা ওইরিবনি। চাবা ভুমদবনা মরম ওইবদগী হকচাংদা পৈশিন্দুনা লৈবা কঙবা

মচাকশিং অদু হকচাংগী মস্তুংগী মওং চাদবনা অমদি থম্মোয় অসিনা শোনবদগী অসিগুম্বা ময়াম অসি ঙাকপোক্নবা উপায় ইরৈ লৈতে। অদুগা তিনচেন লাইচেনবা (Consumptive disease) লায়নাদদি কনা কবা চিঙ্গাক চাহনস্থ হকচাং মস্তুংগী কা হেনবা মৈশা লৈবা মরম্মা চাবা ভুমদবদি লায়রদুনা চিঙ্গাক অদু লৌশিনবা শুকড়ম ঙমদে; মতাং অসিদদি চাবনা পুদে হকচাং অসিনা তুম্বা ওম্বগী শক্তিদা লৈরে। ঐথোয়গী হকচাং অসি হায়না অমাংবা মচাক য়াম্না লৈরবদি, অমাংবা মচাকশিং অসিনা অস্তুম শন্দোরকপা মরম্না থবোম্বী (lungs) অসি হেম্না খুদোং থীরকই মরমদি কোক তম্না কারকপা অমাংবা মচাকশিং অসি থবোম্বী তাম্না নমদুনা পুরকই। অস্তুম্না থবোম্বীদা অমুক্তং কত্তবা মচাক অসিবু লৈহনঞ্চবদি কত্তবা মচাক পৈশিনকম থবোম্বীদা ওইরকই। মরমদি কোক্না হায়গৎপগী মহুত্তা থবোম্বীদা চেক্লা কত্তবা মচাকশিং অসি তুত্তলরে।

থবোম্বী শোকপা হোবসি শদোন্দগী হোই মরমদি ফুংশিৎ কাবা নক্ত্রগা পুম্বা হোবা অসি মথকলোমদা কাথৎহল্লি। থবোম্বীগী শদোন (apexes) অসি পাম্বোমদা লোইরে। ফুংশিৎ কাবা হোবা মতমদা থবোম্বীগী অরোইবদা য়ৈরৈ, পাম্বোম্না অরোইবা ঙমথৈ ওইবা মরমদগী মসিদগী ফুংশিৎ কাথৎকম লৈতবা মরমনা পাম্বোমদা চীকপা হোই। পাম্বোমদা তাদোননা থিনবদৌনা কাওই; মসি থম্মোয় শোক্তিবা শোকদোবা তাকপগী খুদম অদুবু হোজিক লায়নাশিং অসিগী মতাংদা হকচাংদা অহোংবা অমা ওইরকপা অসিনা করি থঙহল্লিবনো? অহানবমক্তদা পোমথৎলকপা অমস্তুং

ক্লাংখৎলকপা, অসিদা থোইনা ওকপা পোক্লোই মরমদি মসি হকচাংগী মকম অমদা নত্তনা অতোপ্পা অমদা নাবগী (effect) ওাক্তনি। মসি হকচাংনা শীঞ্জয়ৈরিবা মচাক অদুনি হায়বা ওকত্রা নত্রগা অনাবা মকমদা পৈশিন্দুনা থম্বা ফত্তবা মচাক্কি হায়বা ওমগত্রা নত্রগা মচাক অসি হকচাংদগী থোরকপনি হায়রোইদোরিব্রা? মসিনা লায়না (disease) থোকহনব্রা নত্রগা লায়না অসিনা অমাংবা পৈশিনহনব্রা হায়বা ওমদে। অদুবু কুপ্পা য়েংশিল্লবদি থত্তবা ওমগনি মদুদি ঐখোয় অচুম্বা লম্বী অমা শোয়দনা ফংগনি। মরমদি পৈশিনবা অসি হকচাংগী নাকল অমদগী হোই, মফম অদু ফাওবা ফত্তবা মচাক অসি নাকল অমদুদগী হেন্না মরাং কায়রে; মসি মহৌশানা ঐখোয়না তূম্বদ য়াতাবা মায়কৈ অদু ওই। মসিদগী ঐখোয়না থত্তবা ওমই মদুদি ফত্তবা মচাক অসি আক্রমন শক্তিগী নিয়ম ইল্লি হায়বদি মনৌংদা হান্নগা পৈশিল্লকই। অদুবু নাকল অসিনা হান্নন য়ান্না ফত্তবা মচাক পৈশিনবা মরম্না, মসিদগীসু ঐখোয়না থত্তবা ওমই মদুদি মসি লায়নাদগী ওইরকপনি, অদু নংলমদ্রবদি লায়না অসি অতোপ্পা নাকল অমদগী হোৱরগদবনি।

মসিমসু ঐখোয়না হেক্তা শমজিনবা য়াই মদুদি লায়না অসি হকচাংদা শুক্লে লৈখিদবা অমাংবা মচাক্লা ওইরকপনি। মরমদি য়োকথাকপগী নিয়ম অসিদি চিংশিনবগী শক্তিগী মথাপ্পোন্দে; অদু ওইবা তারগনা হকচাং করিবা মীদা ফাওবা পৈশিনবা অসি নাকল অমদা ফাওবা শোয়দনা লৈবা তাবনি; অনাবা অদুনা মুমিং খুদিংগী নাকল অমযোমদসু য়াতাদুনা হিল্লয়বদি।

অড়ুগীমু মথক্তা হকচাং অসিনা চাং নাইনা কত্তবা মচাকশিং অসি শেংদোক্নবা, মপান্দা পুথোকখিনবা হোৎনরি। চাকাৎপা নত্রগা মচিন নাইনা পোম্বা লায়না অসি থোক্নমত্রবদি তমথিনা পোকখায়বা নত্রগা অনাবা লৈরমগনি ; মসি কত্তবা মচাক অয়াম্বা পুথোক্নবা হোৎনবা উপায় ভাক্তনি। কত্তবা মচাক মতীক চানা লোথোকখ্রবদি নত্রগা নাইগুম্বা মচাক কয়া হকচাংদগী তাম্থোকখ্রবা মতুংদা অনাবা অড়ুনা মতমকনা পোথাবা কংই।

মসিনা লায়না করিনো হায়বগী সুত্র অড় উৎলি। লায়না হায়বা অসি হকচাংদা কত্তবা মচাক লৈবনি। ঐখোয়না লায়য়েংবদা থেংনবগ মতুংইন্না মসি শোয়বা য়াদনা চুম্নবনি। মরমদি ন্যায়গী Concomistant Variation গী মতু‘ইন্না, করিগুম্বা মফমদা X হায়বা কাঙ অসিনা কোলেন্না পোকহন্দুনা অনাবা য়াম্না থোরক-পদগী হায়রিবা X হায়বা কাঙ অসি হাৎথিবদগী কোলেন্না মাঙখ্রে। অসিগুম্না হকচাংদগী কত্তবা মচাক মখৈ লোথোকখ্রবদি অনাবা অড় পোথাই অড়ুগা হকচাং অসিনা নোংমা মোংমগী শেংগৎলক্তনা অকবা কীভমদা (normal health) দা অমুক হন্নৎপা ঙমই। মসিনা ঐখোয়গী অচুম্বা অড় প্রমাণ তোরে।

অড়ুগা অমাংবা মচাক অসি করিনো অড়ুগা মসি করম্না ওইবগে ওইবগে হায়বা লেপ্পা তাই।

হকচাংদা মচাকশিং (matter) অসি লোশিনহন্নবগী লম্বী অনি লৈ—নাতোন্দগী থবোম্বীদা অমসুং চীন্দগী চাকখাউদা। লম্বী

অনি অসি অহৈবা থোঙশঙবনা ঙাকই অদুগা করিগুম্বা শোয়খি-বদগী ঙমানবা মচাক থরস্থ চঙবদি য়াওই। থোঙশঙবশিং অসি নাতোন অমসুং লৈনি। নাতোন্না সুংশিংকী, অদুগা লৈবা চৈঙ্খাকীনি।

ঐখোয়না মনমগী অমসুং মহাওগী নিয়ম অসি ইল্লকবা মতমদা মখোয়গী মখৌ পাঙথোকপা ঙমদবা মরমদগী লম্বী য়ারক্কবা মরমনা ফত্তবা মচাক ময়াম হকচাংদা চঙখি। ঐখোয়না কুণ্ডলবা চুরুট বিরিগী মৈখু মরক্তা সিনেমা অমসুং লিলা য়েংনরিবা ঙাক্তনি অমসুং মসিবু ঐখোয়না অশেংবা সুংশিং অমগুম্না হোঙ্গিল্লি। লৈস্থ অদুমঙাই ঐখোয়মা ইন্দ্রি পেম্নবা হোৎনবদা মহৌশাগী চিঙ্গাক নত্তবা মীশেমগী ফত্তবা চিঙ্গাঙ্কা হৈননবা হোৎনৈ।

ঐখোয়গী থবোম্বীগী চিঙ্গাক্তি পুকথাউগী চিঙ্গাকুম্না থোইনা হম্বা তোদে মরমদি থম্মোয় থবোম্বী, অসি মথল-মথা য়াম্না ফত্তবা পুথোকপা নত্তে। য়াম্না শেংবা সুংশিংনা থবোম্বী অমদি হকচাংদা কায়হল্লি অদুগা ঐখোয়গী ইপা-ইপুনা শিন্নরমলবা ঈ অমসুং হকচাং অসিদি থুদম ওইনা হায়রবদা করিগুম্বা অঙোবনা; কায়বা পীবা ঙমদে।

অনাবা চাকথাউ অমনা চিঙ্গাক কয়া য়াম্না চাবা তাবগে তায়বসি লৈনবা তাই। অনাবা অদুনা হৈ এপল অমনা ওক্লে অদুগা অনি চারবদি শোয়দনা নাগনি। এপল অমা ফাওবা তুম্বা ঙমই অদুগা অনি চারবদি তুম্বা ঙমদে; তুম্বা ঙমদবা মচাক অদু হুনি। করিগুম্বা অহেনবা অদুনা হু ওইরে অদুগা মহুনা অমাংবা

মচাক ওইনা চৎখ্রগনি। মরম অসিনা চাবদা ময়াই ওইবা অসিনা পুন্সিবা হকচাং অমা ওইহনবা ঙমই।

ফত্তব: মচাকশিং অসিনা করি ওইরকপগে? মসি ঐনা অমাংবা মচাক হায়না কৌরে মরমদি মসি হকচাংগা শম্নবা য়াদবা মরমদগী, হকচাংসিনা মহৌশানা শেম্লকপগী মতুংইন্না ফত্তবা মচাক মপান্দা পুথোকখিনবা লাক্লে। অদুগা চৌনদগী চিঞ্জাক্না তুম্বা হোই অদুগা ফত্তবা মচাকশিং অসি হুমাং অমসুং হক্কী ঈশিং ওইনা থোরকই। মসি উনশা, ঈশিং য়াক্ষম অমসুং থবোম্বীদা কাওজুনা পুথোকই।

অসুম্না হকচাংনা ফত্তবা কলশিং অসি থোক্তনবা য়াম্না চেকশিন্না হোৎনৈ। ঐথোয়না হকচা'দা কা হেন্না চিঞ্জাক পীশিল্লিবা অসি হকচাং কায়াৎনা নীংথিনা শেংদোকপা ঙমদে অদুগা মসিনা অমাংবা মচাক ওইরকই। হকচাং অসি অনৌবা মচাক অমা পীনবগীদমক অনিশুম্বা মচাক অসি পোইনা দরকার ওইদে; অহোইনদুম মসি মাঙনবগী মচাক্নি মরমদি মসিনা চাবা তুমদজুনা ঈচেন্দা অমাঙবা ওইহল্লি। অমাঙবা মচাকশিং অসি মরু ওইনা অশোকপা মফমশিংদা পৈশিন্দুনা থমই।

অমুক্কংবু অমাংবা মচাকশিং অসি পৈশিনবা হোৎত্রবদি অকবা চিঞ্জাক্না হকচাং অসি শেমদোকহোৎত্রবদি, অসুম অসুম পৈশিল্লকই।

হকচাংগী মওংদা অহোংবা কয়া উবা ফংই, কীভম অসিদদি হকচাং অসি হান্নবা ফুমজুনা লৈবা অমসুং অরিবা লায়না লৈবা (chronic or latent) অনাবা অমা ওইরে। অদুগা হকচাংদা

করিগুম্বা মখল অমত্তগী অনাবা কাওদবা য়াই। অনাবা অসি অসুকী মতৌক ওপ্প ওপ্পা শেম্নকই মহুদি অনাবা মশানা মহু খণ্ডবা ওমদে। মতৌক চানা মতম শাংলবা মতুংদা অনাবা অদুনা হকচাংদা হেংলকইবা মওং অদু খণ্ডবা হৌরকই। মহাক মহৌশাগী অয়ানবা অদুগা মায়দবা অয়ানবা থয়া কাওরকই, মহাকী হায়গীস্মু মোম্বগী চাং অদু লৈত্রে, মহাক মাথাগী থবক শাংনা তৌবা ওমদে। অসি ফাওবদা মাগী কীভম অসি থয়া করি। হকচাংগী খোংলম ময়াম অসিনা অমসুং থুংগোং ময়াম অসিনা মথৌ নীংথিনা তৌরিবা মথৈদি হকচাং অসি হিংবা ওমই। থবোম্বী অমসুং থম্মোয়না অকবা মুংশিৎ অমসুং অশেংবা ঈ পীরিবা মথৈ অমসুং উনশানা অশাবা হুমাং অমসুং মনিল পীরিবা মথৈ মতম থয়া কাওবদি হকচাং অসিনা হিংবা ওমই।

ঐথোয়না খণ্ডলিবা অসিমখাই কত্তবা পৈশিনবা অসি থুমগোং (secretion) গী অকোয়বদগী হৌরগা মদুগী অকোয়বদা অসুম অসুম শন্দোকখি অদুগা মরুওইনা হকচাংগী মথক থংবা শরুক্তা শন্দোকই।

হায়রিবা পৈশিনবা অসি য়াম্না হেন্না চৎথরিবৈদা, হৌজিক হায়নীংই মত্তদি হৌজিকী মতমদা লায়না হৌগৎলকপা অসি অহৌবদগী পংখও খণ্ডবা ওমবে ময়মদি তাইবং অসি কত্তবা মচাক্না চুরে। ঐনা মসিমগা হায়নীংই মতুদি হৌজিকী অণ্ডাংশিংনা লায়না ভাকথোক্লবগী শক্তি (immunity) লৈত্রিবা অসি ময়ম অসিদগীনি। তশেংবসু হকচাং শেংদোক্লবগী থৌরাং লৈরি; অসুম

তোন্থরা হকচাং অসিনা অমাংবা মচাকশিং অসি পুথোকনবা কয়া হোংলৈ।

অমাংবা মচাকশিং অসি অহানবদা পুক্কা পৈশিনবা হোই অদুদগী হকচাংগী মকম অদু শন্দোরকই অমসুং হকচাংগী মশাগী মথৌ অদু থিংবা হোই।

হকচাং অসিনা মশাগী পাক চাউবা অদু ফনা হেনগৎ-হন্দুনসু মপুঙ ফানা হকচাং অসি চাউখৎপা ঙমদে, মরমদি ফত্তবা মচাক য়ায়া হকচাংদা য়াওবা মরম্না, য়োক-থাকপগী মকম পীরক্তে। মসিগীসু মথক্তা ইচেল অদু হুস্তরকই, ফত্তবা মচাক পুথোরকপা অদু থিংলকই অমসুং হকচাংগী কায়াৎশিং অসি পীকশিল্লকই মবংদি মথোয়দা ফত্তবা মচাক লৈবনি।

মসিগী ফীভম অসি মতম শাংনা অনাবা অদুনা শুকখঙ খঙদনা লৈ; মতম চারবা মতুংদা ফীভম, মঙং হোংলকই। অমাংবা মচাকশিং তুম্বা য়াবা অমসুং থুগাইবা য়াবা মচাক ঙাক্কনি। অদুম্বা ফীভমনা হায়রিবা মচাক অমাংবশিং অসি তুমহন্দুনা নক্রগা থুগাইদুনা অনৌবা মওংদা লেপ্পা য়াই। অদুগা মসিসু পুমগনবা মচাক অমনি।

হৌজিক্কি অমাংবা মচাকশিং অসি পুমগল্লি অমসুং অপুম্বা অসি হকচাংদা তেয়না থোকই। মসি থুগাইদগী অর্থ চেনবা য়াকল্লি।

পুথমবা থুদিংদা অবুপ্পা লৈশং (Microscopic fungi) মপান্দল কন্নকই অমসুং পুৎথবা মতমদা লৈশং অসি হোংই; মসি মশা চাউবা লোয়ননা য়ামসু য়ামথোরকই।

পুমথবা অসিনা অশাবা কাহল্লি, অপুম্বা অসিনা অসুক্কী মতিক হেন্থিল্লকপগা লোয়নবা অশাবা অসিগু তমখিবা হেল্লকই। অশাবা মচাকশিং অসি (mass) অমগা অমগা অমসুং হকচাংগা থেংগাইনবা অমসুং থেংনবদগী থোরকপা ঙাক্তনি। পুমথবগী নিয়ম থোরিং অসিগুমদুনা অপুম্বা অসিসু অসুম লোয়নদুনা চৎলি।

করিগুম্বা মতৌকচাবা কৌড়ম অমগী মথাদি মাগী চৎলিবা থোঙচৎ অসিগী মথাদা য়ারিবা মথৈ হুমুজনবা হোৎনজৈ; মসি পুমথদুনা মওং হোংলকপা থুদিংদা শীজিন্নৈ। মসি তাঞ্জাদুমক্তদা থঙনজ্রিবা অচুম্বা বাকম অমনি।

এগী মগুদি মুংশিৎকাবা পুম্বা (fermentation) অসি পুক্তগী হোই; মসিনা থোঙ চিকেৎ চিকেৎ হায়হল্লি; মসি লোথোকখিনবা কম্না হোৎনৈ অদুবু অমাংবা য়ৈথৎপগী লায়না লৈরবদি হকচাং অসি মশাবু শেংদোকপা অসি মপুঙ ফাবা ঙমদে; অসুম্না অমাংবা মচাক লৈবা মফমদা অপুম্বা থোরকই।

করিগুম্বা লৌক্লি অমা মনীংলোমদা অহোবা য়াওত্রবদি মাগী মনিঙ অদু মথক্লোমদা হাইগৎলকই। অসুম্না এথোয়গী হকচাং অসিগু থারোমদগী ঈরম অয়াম্বা থিংলবদি অশাবা অসি থক-লোমদা থাগৎলকই। এথোয় কোক চীক্লকই। এথোয়না অপুম্বা অসি থঙবা ঙমই অমসুং ঈশিং শাগৎলকই। মসি এথোয়না অরুম হায়না থঙনরিবা অদুনি। অরুম অসি হকচাংদা অমাংবা মচাক লৈরবা অমসুং মহোশাগী হকচাংগী থোংলম ময়াম

অসি খিংলবা মতমদতা থোরকই। মসিনা অরুম করিনো হায়বা প্রমাণ তৌরে অদুগা মসি মতম শাংনা হীরমসিদা থিজিনবা অমসুং খঙলকপদগী থোরকপা ঙাক্তনি।

অরুম অসি হকচাং মনুংদা ইতত্তত্তনা চৎথরিবা অপুম্বা অদুনা মরম ওইবনা অরুম্বা উৎলক্লিবা লাইওং অদু লায়না খঙবা ঙমদে। ঐখোয়না করিগুম্বা অথোংবা পোৎ খরা মতম খরা চন্দোক্তনা থম্বদা থুনা পুমথরকই। অসিগুম্বা হকচাংদসু ওইরিবনি। অপুম্বা অসিদা অপীকপা পাম্বী (Vegetable bacillis) হৌরকই। অসিমসু মরেক শেংনা খঙবা চুমই মতুদি হায়রিবা নাপী অসি মপান্দগী অপুম্বা মৈখা ফংবা শন্দোকপতা নত্তনা মনুংদসু শন্দোরকই। মখোয় অসি মচাক হোংজ্রবসু হৌই; মরমসিনা মখোয়না মচাক হোংবতা নত্তে অপুম্বগী মচাক (পোথোক) অমসুনি। পুমথরকপা অসিনা হান্নগী মচাক অদু মওং হোংলকই। মরম অসিনা মহৌক অসি পুমথরকপা চাবা তুমদবনা থোকহনবা মওংনি। মসিগী মতুংইন্না পু'ক্স অপুম্বা করিগুম্বা পীরিবা কীভমগী মথাংদা হিংবা অসিনি। মরমসিনা হায়রিবা অপুম্বা অসি য়াওরমদ্রবদি মহৌক অসি লৈরম্লোইদবনি।

মহৌক পোকহনবা অমাংবা মচাক (Malign) লৈ অদুগা হকচাং ফহনবা (begign) মচাক লৈ।

উনশা অসি করম হায়না শেংনা থমগদগে অদুগা ভুখোঙ অসি লাওহনগদগে হায়বা খন্নবা তাই। অদুবু মসিগা মরী লৈননা অত্তোপ্পা লায়ওং অমগী মরমদা খন্নবা তাই। শাগৎপা

অসি হৌব্রিঠৈগী মমাঙদা, হুমিৎ কয়ানি, হাপ্তা কয়ানি, অমসুং থা কয়ানিগী মমাঙদা মসিগা পুমওন ওন্নবা অহৈংবা লায়ওং অমা কাওরকই। মসিগী ব্যাখ্যাস্থ য়াম্না চম্মী ; মসিস্থ হায়রিবা অমাংবা মচাকশিং অসি অম্রক য়ামলবা মতমদা ওইরকই মদুদি ঈশিং অসিনা হকচাংগী মতোন্দা (extremities) চেনবা ঙমদে ; ঈচেল-শিং অসি মমুংদা নমশিন্দুনা থমলে মদুনা মকম থরদা য়াম্না শাবা থোক্লে।

হায়রিবা কত্তবা মচাকশিং অসি পৈশিনবা লেপত্রি, মতম অদুদি অনাবা অদুগী কীভম মতুং ইন্না থেমৈ—হায়বদি হুন্না সুংশিৎ থেন্নবা অমসুং মপানগী ফীভম নত্রগা পুক্লিংগী ফীভম থেন্নবনা। অশুম্না পুমথনবা থোরকই। অপুম্বা মচাক অসিনা ঈচেন্দা অমসুং চাবা ভুম্বদা অথিংবা অমা ওইরকই। মরু ওইনা ঈ থাঙ (blood vessels) শিং অসি শোক্লকই, অদুদগী ঈ থাউগী অকুপ্পা মশামরেং শোক্লকতুনা ঈশিং অসিনা হকচাংগী মপান থংবা শরুক্তা চেল্লকপা ঙমদে। মসিনা থোঙ. থুৎ অমসুং হকচাংগী ঈংলকপগী মরমনি। অদুনা অহৈংবশি অরুমগী (precusor) নি অদুগা রাকম অসি ঐথোয়ন হুন্দোক্তুনা থল্লবদি হৌরম আস মপুঙ ফাদে। মতম চানা লায়য়েংহৌরবদি অরুমসি হৌরকপা অমসুং মসিগী মরাই কাঙবা ঙমলোই।

ঐনা মথক্তা পুমথরকপগী মতাংদা ঙাঙবা মতাংদা অপুম্বা অসিদগী মমামশীং (bacili), (হিদাক মাইবনা মচীক হায়না খঙনবা) অ'স হৌগৎলকই। মসিস্থ অরুমগী কীভম অদুনি।

অসুম্না য়াম্না য়েৎননিঙাই ওইরবা পাম্বী (bacili) অসিগী য়াহং অসি লায়না থুম্বা ঙমলগনি। হায়রিবা মওং অসিনা পুক্সা মরা তাখিবা মতমদা মকমসিদা পুমথবা হোই। মনামশিং (bacili) অসিসু মকম অসিদা মতোমতা হৌরকই। মখোয় অসি অপুম্বগী কল ঙাক্তনি, অপুম্বা অসি লৌথোকপ্রবা কান্দা পাম্বী মচাশিং অসিসু মতোমতা মাঙজখি। মতমসিদা হকচাং কগৎলকই।

হকচাংদা হান্নবা অমাংবা মচাক অসি য়াওদমদি হায়রিবা পাম্বী চার (bacili) অসি কৈদৌঙৈদসু শন্দোকপা ওইদে। মরমসিনা পাম্বীসি হাৎপা অসিনা লায়রেংবা মতু অমাংবা মচাকশিং অসি লৌথোক্না ম'সনা মরম ওইরিবা পাম্বী চার অসিসু মাঙহনবনি।

অরুম করিনো হায়বসি অমুক্তং এখোয়না খঙপ্রবদি মসিগী হৌরকফম থিজ্জনা মসি মুথৎপসু থোইনা য়াবা ওইদে। অপুম্বগী মচাক্না নমশিন্দুনা ফুলহনপ্রবা ভুখোংশিং অসি লাওহন্দুনা মসুংদা অশাবা মৈশা চৎহনখিনবা হোৎনগদবনি।

হুমাং হেক থোরকপা মতমদা অপুম্বা মচাকশিংগী লম্বী কাৎপিরে অমসুং উনশাগী লান অমসুং অরুম অদুসু থুদক্না নেমথখিগনি। অদুবু হুমাং থোকহনবা অসিনা লায়না অসি লৌথোক্লে হায়বদি য়াদ্রি। মরমদি অপুম্বা অসিনা পৈশিল্লিবা মকম থর' অদুদা শোকহল্লি। শোকহৌদবা হকচাংগী মকম থর অদুদসু অপুম্বা মচাকশিং অদু পৈশিন্দুনা হকচাং শোরুনবা হোৎনরকই। অসুম্না অরোই অখম মাইত্রবা অরুমগী হৌরকফম

ওইরকই ; অসুম্না খুদোংচাবা ভাইচুনা অরুম তোয়না তোয়না হৌরকই। মরম অসিনা মহৌশা লায়য়েংগী পনথুংকমদি পুমচুনা লৈরিবা অমাংবা মচাক ময়াম অসি পুম্নাও মাঙহন্নবা হোৎনবা অসিনি।

মসিগী অরোইবা ওইনা ঐখোয়না হায়নৌংই মাচুদি লায়নাগী হৌরকফম অমত্তনি। মরমসিনা ঐখোয়না তোঙানবা লায়নাশিংগী মরমদা খন্নরোইদবনি অচুপা তোঙান তোঙানবা মওংগী লায়নাদি মকমগী মতুংইন্না উবা য়াই। মসিবু ঐখোয়না লায়না অমত্তনি (unity of disease) হায়না খঙৈ। মরমসিনা লায়য়েংবদা লায়ওং য়েংনা লায়য়েংবা অসিদি অয়ানবনি। লায়নাশিং অসি হৌরকফম অমত্তদগী ওইবা মরমনা লায়নাশিংগী হৌরকফম অচু থিরগা মচু লৌথোকপনা লায়য়েংবা ওইরে।

পুক্নিংগী লায়না

By—N. Gandhar Singh
Secretary,
T. L. Sarvdaya Sangha
Kakching (Manipur)
Dt. 27.9 66.

মী অয়াম্বনা হকচাং নাবগী লায়য়েংনবদি অঙকপা ফংন খরচ তৌনরি। তৌইগুম্বসুং হকচাংগী গ্রাইভর পুক্নিং অসিগী থোইদোক্না চাওরবা থাক অচু য়ৌত্রিবা ফাওবদি কন্না লায়য়েংব

তৌনদে ; থাদৈনশেংবা অনাবগী মরুদি পুক্নিংদা লৈবনি। মরুদা চঙবা তীলনা পোকপা মহৌক ময়াম অদুনা দেহ অসি কাথেক্লুনা মায়দা মায়হিং কাবনি। পুক্নিং চঙত্রবদা চাবা থকপা, ভূখা অমসুং থবক শূবদা থক অকবা, সুংঙাইবা ফংদে। অয়ানবা, অকাঙবা শরুক্না পীক থল্লি। মোৎলবা পুক্নিং অত্নমক্না নয়কী কোম ওইদুনা নত্তবা কর্ম্মগী ফল অদুনা যম ওইরগা লাক্লে। ঐখোয় খুদিংমক সুংঙাইবা পামই। মতাং অসিদনি থর মুম্না থম্বদবা য়ারক্লে। শিগদোবা থরায়নি চানীংবা চাও, থক্নীংবা থকউ, দেম ক্যার ; ফুংঙাইথোকউ,—মসিগুম্বা য়াথলদা তাউদুনা সুংঙাইবা থিবা মীওইনা কয়া অমা থম্না হৌজিক্কী সমাজদা লৈরে। য়াঙাঙ অসিমক্তি ভারতকী কলচয়গা কয়া চানদে। ভারতকী জ্ঞানীশিংনা ঙসি ফাওবদা পঙলবা নাপলনা ঙাওরবা পৃথ্বীগী মনাকোংদা তানবা লাউরিবদি আত্মাদি অমরনি, হকচাংদি শোয়দনা শিগদবনি। অদম্ব ওইদুনা লৈজবা থরায় অসিবু থঙদবা ময়ম্না শিগদোবনি হায়না পাথৎখিদুনা মাগী তৌজফম থোকপা মহৌশাগী শক্তিদগী হেন্না থবক তৌজবা ঙমত্রবা হকচাং অসিদা হেন্না চাশিল্লগা পুক সুংশিং কাদুনা নাহল্লগা কয়ম্না সুংঙাইবা তানগদোরিবা ? ফরে, চারো থক্রো, হৌজিক হৌজিক্কী সুংঙাইবা থিরো,— মতুনা শিবসু ঙমদ, হেন্না থরচ তৌরবা অদুনা ময়ম ওইদুনা লায়সু লায়ররো, লমচৎ নাইদনা চৎলুদুনা ফম্বী মথেং তারক্লুনা হকচাংগী সুংগী মৈ (জীবনী শক্তি) অসি শোম্বরক্লুনা হকচাংসু ফংলগনু। মতম অসিদা মুপা নত্রগা মুপী অদুনা কদায়দা চৎলগা সুংঙাইবা ফংগত্রা ?

মহাক শোয়দনা ভাওবা তারবনি। মরমদি লম্ বেল্লুরবা পুক্লিং অসিনা হকচাংবু কদি করা শাবমথৈ মাঙহল্লগা হৌজিক্কা 'রায়দকো পুন্সি' হায়দুনা তেংথাদুনা লৈরি। অসিগুম্বা পুন্সি অসি অরেপ্পনি।

অদু ওইরবদি ঐথোয়না পুক্লিংগী লায়না নাবা হৌরে হায়না খঙবা য়াবগী চান্স অমা মথক্তা রাগী অসিনা পীবিরে মদুদি: খুদুম চন্দুনা লৈরবা পুকনিং অদু করি অদুগা কোমথোরক্লবা পুক্লিং অদু নাবা হৌরবনি। গীতানসু পাউতাক পীবিরি—

তোয়না শাউরবা মীশক অদু
মীংশিংবগী পাঙল শোম্বরকই
মরম অসিনা বুদ্ধি বিচার লৈরক্তে
মীদুগী কজবা পুকচেলসু মাঙই
পুক্লিং পুকচেলবু শেংত্রবদি শান্তি ফংদে
শান্তি লৈতনা মহাক্না নুংঙাইবদি
মপোকসিমগী ফংলরোইদবনি।

অদু ওইরবদি নুংঙাইবা হায়বা অসি ঙসি লোংমা লুপা ৫০।১০০গী পোরোম, ভাক্রা, রো লৈদুনা থোংলগা অঙিং তুমদবমথৈ জুরার শায়রগা, চাক চানরগা শুংবা য়াবা পোৎ অমা মত্তে। বেশ্যা বেস্যা খর তিম্নরগা নুংঙাইথোকইবনি হায়বা য়াত্রে। ঙসি লোংম অরৈবা চাথোক্তনা ইন্দ্রি খুদুম চন্দুনা নুংঙাইথোক্লগা হয়েংনা ভিকারী ওইবা অদুসু নুংঙাইবা কোদে। পুন্সিগী তাংকম মরিমক্তা হায়বদি অঙাং ওইরিঙৈদসু, য়ুম পাল্লগসু, অহল ওইথরক্লবসু

অমম্বুং শিরমদাই অস্ত কাল য়োৎক্রবস্ত্র শেংবদা কোক্ত্রুবা ৱংগুম্না লৈহনবা ওয়বা মতম অদুদা লেঙত্রবা মুংঙাইবা কংবা কৌগদবনি। মসি মহৌশাগী আইম্না য়াবা ৱানি। চাং পুবা ওম্বা ৱাখল অদুদা মুংঙাইবগী মরু-মরা পুম্বা শোয়দনা লৈরে হায়বদি থক কাউদে। ইশানা অহল লমনগী পাউভাকস্ত্র ইন্দ দেম ক্যারদা চৎলগা হয়েং অৱাবা ভারকপদা সঙ্গননি হায়না ইস্তোকপদা অৱাবা থক কোকদবা লৈতে। মতুগী মথক্তা ভারতমচা ঐখোয়দি মীগী সমাজবাদকী সমাজগুম্না কোমথোকপস্ত্র য়াদে। মরমদি থবক ইশানা থিজবা ভাই অদুমা ঐখোয়গী ইৎক্তা ইমুংগী চাউরবা দায়ত্ত্বনা নন্দুনা লৈ। ওমাঙ ৱাই শিৎপদগীনা শিরগা শ্রাদ্ধ কর্ম্ম শোনবা ফাওবদা ইপাঙ্গলনা ভানবা ছম্মাংমন অত্ত মত্তনা লৈতে। চানবা পোৎ চৈ লৈনবা শেল ভানবদা ওমত্রবা কোম্নদ্রবা এস্থ ইচা ইগু লাইরিক হৈহনবা ভাই, শেৎন-চানবা পীদবা য়াদে, লৈফম পীগদবনি, নারক-পদা শূরম্বা থবক থাদোক্লগা লাইকম্নতুনা লৈবা, ডাক্তর কৌনবা, মাইবদা থানবা, দায়ত্ত্ব পূম্বা ইপোৎ বন্ধান থম্মী থগুদে ঢোৎনবা ভাবনি। সিয়োনা লক্লিদা পাম্নবা ঐখোয়না অম্মুক অম্মুক ঙাওশিম্নবা ভাবদা কয়ম্না শান্তি লৈগনি। শান্তি লৈতবা পুক্লিং, শাউগম্নবা, অকবা চাওথৎপা ৱাথল থনবা ওমত্রবা, পেন্দবা লাইচুরবা, কম্নক থম্বনগম্নবা, হুরাম্নীংলবা. শিবা কিগনবা পাঙদবা পুক্নীং অদু অনাবনি। ইন্দ্রি তক্লবা কিণ্ডৌ কনা শেৎতুনস্থ, থাউ মনম মুংশিবা তৈত্তুনস্থ থক কোকপা য়ারোই। মরম অসিনা নারবা পুক্নীংবু লায়য়েংবিয়ু। ইশাগী অমম্বুং সমাজগী শোয়দনা মঙ্গল ওইগনি।

চাহা, থকপা, তূম্বা, হিপ্পা, শূবা, চৎপা ফুতিগী দরকার ওইবগুম্না পুকনিংবুসু সুতিগী য়াহৌরকপগী অয়ুক ওস্তাদা, সুমিৎ য়ুংবা মতমদা অমদি য়াচঙবা নত্রগা তূম্নমদাইদা বিচার হায়না ধ্যান তৌদুনা পুকনিংবু একাগ্র মিন তৌগদবনি। হকচাংগী ইংখোল অসিগী মনুংদা লৈতারবা পুকনিং অদুগী মরক্তা অদু হুপ্পবা ঙম্নবা সুপা নত্রগা সুপী অদুদি শান্তি, প্রেম, অহিংসা অমসুং আনন্দগী উহৈ মথল শুনা পাল্লবা পুন্সিগী অপেনবা অমা শোয়দনা ফংবা ভাবনি। মতাং অসিদা পুকনিংগী মথল অহুম থোক্না খায়দোকপা য়াই। সত্ত্ব, রজ, তম গুণ অহুমগী মতুং ইন্না। অফবা পুকচেলনা মপুঙ ওইরবা লৈতারবা পুকনিং অদু সত্ত্ব শুদ্ধি মন কৌগনি। মশা ফবা মীশক অমনা পাঙ্গলগী থৌদাংদা অঙকপা ফংনা থবক তৌবা ওম্বগুম্না পুকচেল লূরবা শেংলবা লৈতারবা মীশক অমনা মতম অহুমগী ফিরেপ চপচানা হায়বা ঙমফম থোকই। মশাগী, ইমুংগী, সমাজগী, হৌজিককী অমসুং ভুংগী মঙ্গল পুরকপদা মহৎ ক্তুম্বা অমনা লমজিংত্রবদি অমঙ্গল লাকপা ভাবনি। রজ তম-গুণদা ঙাওরবা নেতা থরগী মথুন্ত্র' দেশকী মরাইবক লেপহনবা তারবদি লাকদৌরিবা মীরোলশিং অদু পোকপা সুমিত্তগী মীনাই ওইরবনি হায়বা য়ারে। মশাবু মপু ওইজবা ঙমত্রবা মীথা পোল্লবা জাতি অদুগী প্রজা পূম্নমক অনাবা পুকনিংনি হায়না লৌবদা কায়দে। লাইপোক ওইরবা মীশক থরগী জীবন দাম তৌবা নত্তুনা লায়য়েংবা রারবনি। মসিনা অচৌবা মরম অমনি।

লৈতাত্রবা পুকনিংবু অমসুং জগতকী কল্যানগী রাখল চেন্দ্রবা

পুকনিংবু অনাবনি হায়না লৌবা ভারবদি লায়না অসিগী root cause দি করি ওইকম থোকলে ? গীতানা নীরি বীত রাগ ভয় ক্রোধ: স্থিত ধীর্মুনিরুচ্যতে। রাগনে, কিপনবনে, অশাওবনে মহৌক অহুম অসি লাকপিন্দুনা থমখ্রবা শেংলবা পুকনিং অদু লৈভারবা পুকনিংনি। কয়া লুপ্রবা মতাংনো জগত অসিদা পোকলিবা মীওই মথল পুন্নমক তমথিরবা মহৌক অসিদগী স্বরাজ ফংজ্রবদি অশেংবা স্বরাজ ফংবা কৌদ্রি। রাজনীতিগী স্বরাজ ফংবা য়াই নত্রগা অর্থনৈতিকী স্বরাজ ফংবা য়াই তৌইগুম্বসুং পুকচেল চাউবা, পুকচেল শেংবা প্রজ্ঞা ওইদ্রবা লৈবাক অদুদা শান্তি লৈতে। নোংমা অমগা অমগা ওনশিন্নদুনা উচি কল্লকপদগী সমাজনী ময়ুম অদু মৈ থাদোক্লুনা মীথা শোন্নদনা পোনবা ভাবনি। মরম অসিনা ধর্ম্ম, রাজনিতি অমসুং অর্থনিতি অহুম অসি বেলেন্স চপচানা পুবা ঙম্বা মীশক নত্রবদি পুকনিং শেংনা লৈজবা ঙমদে। লাইরবা, লায়না, অপঙবা অহুম অসি লৈরবা ইমুং অদুদা পোকপা মীশক অহুনা কৈদোৎদনু মীনম্বা ঙাওদবা অমসুং তন্দবা পুকচেল চেপ্পবা তাব্রবসি ঙমদে। ধর্ম্মগী মফিদা মাণ্ডব, মন্দির, আশ্রম, শাসনগী মফিদা পার্লিয়ামেন্ট হাউস, এসেমব্লী হোল, পঞ্চায়েৎ অমসুং জেল থাবা মথোন্নসি অকনবা পুকনিংগী লায়েংকমনি হায়না লৌবা য়াই। মহৈ মশিংগী মফিদা লৈরিবা স্কুল, কলেজ, বিশ্ববিদ্যালয় পুকনিংগী অচৌবা লায়েংকম ঙাক্তনি। হিন্দূগী গীতা, খৃষ্ট্যানগী বাইবল, পাঙলগী কোরাণ, শিখশিংগী গ্রন্থসাহেব শীংথানবা য়ারবা মায়বা পুকনিংগী হীদাক তাক্লিবা ডিকসন্নারী ঙাক্তনি। যোগী, ফকির,

পেপ কয়াসু পুকনিংগী ডাক্তর ওইনা লৈরি। তৌইগুম্বসুং পৃথিবীদা শান্তি পুররকপদি ওমত্রি মরম করিগীনো? অসুক য়াম্বা মীওই কয়ানা. হীদাক কয়ানা. লায়েংকম কয়ানা কয়বা হোৎ-নরিবৈদা অহুমগুবা পৃথিবীগী লাম্পাও থোক্লবা অমুক নোমা কি শেম্নরিবা লমহেল্লবা পুকনিং অনাবশিং অসি কনবদা য়ানা থোক্লনা লৈরি। নেচরগী লায়থদি মহৌশাগী থোঙচত্তা য়েংলুরবদি অহিং লুংথিল থোইনা কায়দনা লৈরি. খা ১২গী কুতু কায়ত্রি, সুমিৎ, খা. থরানমিচাক হায়রগী চপচাবা ১থো অদু তৌরি. হিংনবগী মচাক মৈ. ঈশিং, লুংশিৎ, লৈপাক, অতিয়া থোইদোক্লা অকায়বা উদে। মীওইবগী মশাদসু পোকপা, শিবা চপ মান্নরি, তুমথঞ্রবা পোথারক্লা মতম অদুদা জাতি বিজাতি থায়ওমদবা, ধর্ম্ম সম্প্রদায় থিদবা, লাইর-ইনাকথুনবা থায়দব', দেশ বীদেশ হংদবা অদুগুম্বা সংসার অমদা ঐথোয়বুসু নোংমগী মসুংদা অমুক্তি পুশিনবীরি। মীকপ হেক থোক্লকপগা রাগ, ভয়, ক্রোধ. মায়াগী কওজাউ অহুম অমিন্না হেক্কা চুপথি। কামগী ঈথক হৌরকপগা লোয়ননা মথল মথলগী মায়াগী মচু অদু উৎসবা লাউমরি। বিজ্ঞানসু প্রমাণ পীরে,— উরিবা মচু (colour) পুম্বা মায়ানি। পোৎ মশা মশাগী মচু নত্তে। পোৎ অদুনা চুপশিনবা ওমত্রবা ত্তানথোকপ্রবা মশাগী ওইত্রবা মচুনি। অসিগুম্বা মায়াগী মচু অসিদা ঙাওদুনা মীঅইবগী পুকনিং অসি শুমহৎতুনা লৈরি। অপাম্বা নীংবা থুংদবদা হেক্কা নায়কই পুকনিংদু। মরম অসিনা পুন্সিগী মহা ওইরিবৈদা সদ গুরুগী লমজীং, য়ুম পান্নিবৈদা অকবা শাস্ত্রগী

মতেং সমাজবাদকী শাসন চঙই, অহল ওইথরকপদা লাইগুম্বা পুকচেল চেন্দুনা লাইওইরবা লমচৎ চত্তুনা পুক্নিং হকচা বু সমাজ অমসুং ঈশ্বরদা পুন্না সরেন্দর তৌদুনা নঙগী ঐগী মাগী হায়রবা! ৱাখল অসি থাদোক্তুনা আশ্রমদা লৈবা ওন্নবদি শোয়দনা পুক্নিং অসি ঙগৎপা তাবনি।

লায়রবা, লায়না অমসুং অপঙবা অহুম অসিসু পুকনিংগী লায়নাগী মরু অমনি। ঙন্দবা, লংচৎ শাজৎ কজবা অমসুং সৎসঙ্গ তৌবা, মীরক তিনবদগীসু লায়না অহুম অসিদগী কনবা ঙমগনি। অন্তঃ শুদ্ধিঃ বহির শুদ্ধিঃ শ্রমঃ শান্তিঃ সমর্পনম্। পুকচেলসু শেংবা কর্ম্ম ইন্দ্রিশিংনসু মপান্দা অফবা কর্ম্ম তৌবা, নোম্বা কনবা, শান্তি পাম্বা অমসুং লৈজবা পুন্নমক ঈশ্বরদা সমর্পন তৌদুনা কত্থোকপা ঙম্বা, নাপল তৌদবা, অহিংসা, সত্য, প্রেম, ব্রহ্মচারীবু চঙখোম্না ঙাকচবা ঙম্নবা মীশক অদু নাত্রবা পুকনিংনি। মীওইবা অমবু মশক থঙগে হায়রবদি মানা চারিবা চিঙ্গাক, তিম্নবা সঙ্গ অমসুং তৌথোরকপা থবকী থোওং অদুদগী ফাবা লায়না ঙমই। মথোয় অহুম অসি পুকনিংগী মমি ঙাক্তনি। পুকনিংনা পাম্বা মতু ইন্না মী অমনা মী অমদগী হৌরম অসিদা থেম্নবা উবা ফংই। মরম অসিনা পুকনিংগা য়াম্না মরী নরুবা থোরম অসিদা সুস্তিগী অফবা থাক্তা পুথৎনবা লাক্নবা অত্তম্র পুকনিংবু লায়য়েংবা মথল অমনি। পুকচেল শেংবা অমসুং পুকচেল ফাবা ঙম্বা মীবু অফবা মীনি হায়না খাইনা লৌনৈ। ঈশ্বরগী পূজা, গুরুগী আশীর্ব্বাদ, ধ্যান, জপ, তপ পূম্বা পুক্নিংবু থেমদুনা অফবা মায়পৈদা পুনবা হোৎনবা ঙাক্তনি।

পুকনিংদি মহৌশা লাইরেম্বীগী কুপ্লবা শাইওন অমনি। যম, নিয়ম, আসণ, প্রণায়ম, প্রতিসর, ধারনা, ধ্যান অমসুং সামাধি হায়বা কৈরাক নিপাল অসি পুকনিং লৈতাবা অমসুং শেংদোকুবা অক্ষবা পাম্বৈ নিপালথকনি। ঐখোয়না ঙসিদগী অক্ষবা তোৎরগে কত্তবা থাদোকলগে হায়বদা কোক ঙমত্রিবা অসিগী মরমদি পুকনিংদা মতম অহুমগী কর্ম'গী খোঙচৎ অদুগী কল অহু পুল্লপনা য়েংশিন্নদুনা লৈ। মরম অসিনা যোগ সাধনা তৌত্রবদি মরু ফংনা পুকনিং শেংবা ঙমদে; নহাক্লমথৈ অমোৎপা থবক তৌরক্লগা ঙসি নোংমতং মহাপুরুষ অমগী বানী তাক্লরগা হেক্তা ওইবা য়াত্রিবা অসিনি। গীতানা তাকপীরি— 'পরম্ দৃষ্ট্বা নিবর্ত্ততে'। ফনা হোৎনদুনসু ঈশ্বরগী কৃপা নত্তবদি মীওইবনা পুকচেল লাকশিনবা ঙমদে। মপান্দা অপাম্বা অমসুং অমোৎপা অদু থাদোকপা ঙমলবসু পুকনিংদা লৈরিবা অপাম্বা অমসুং অমোৎপা মরু অহু লায়না মুথৎপা ঙমদে। ঈশ্বরগী কৃপানা অক্ষবা সদগুরু থেংনহন্দুনা আইন চুম্না শাসন থম্বা ঙম্বা সরকার অদু থেংনরবদি তাঞ্জা অদুদগী পুক্নিং অহু মরু ফংনা শেংদোরকপা হৌই। মসিগী থবক্তা নিস্কাম কর্ম্ম চঙই। অক্ষবা ফুঙদুম অহু অমগা অমগা থেংনত্রবদি মৈ হৌদে। ফজবা পুকচেলগা নিস্কাম কর্ম্ম'গা থেংনত্রবদি মীওইব অমগী মরাংক্লেল লৈনা লৈনা পুকচেল তিংবা ঙমদে। স্মৃতিগী গীতা, বাইবল, কোরাণ থীরগা য়ুমলোন্নবা লৈকারগা চঙনবা য়াদবা শাজৎ চৎলবা অমসুং ওইজবা থবক্তা থিরিদৈদা মী তিন্নবা য়াশিন্নক্তবদি কৈদোংসুংদসু পুক্নিংদা শান্তি লৈবা ঙমদে। সুংথিল হুমিৎ চুপ্পা নিয়ম কর্ম্ম তৌজরগা

সুমিত্থাং অপেনবগা লোয়নবা ভূমজরিবা অছুমবা সমাধি মখল অমনি। পুষ্টিং লায়য়েংবগী থবাইদগী লায়বা পাবেনি।

অনাবা মখল অমসুং এনেমাগী নিয়ম

এম, য়াইস্কুল সিংহ
নেচর কিওরিষ্ট,
ককচিং বাজার।

প্রাকৃতিক চিকিৎসা (Nature Cure) গী সিদ্ধান্ত মতুং ইন্না অনাবশিংবু মখল অহুম (৩) খোক্না খায়দোকই। মছুনি একুয়ট দিজিজ (Acute disease) ক্রোনিক (Chronic) অমসুং দিষ্ট্রক্টিব দিজিজ (Distructive disease) অনাবা থুদিংমক অহানবদা একুয়টকী মওংদা লৈমম্বা ভাকনি। লায়য়েং লানবা অমসুং চাবা থকপা মিতম কায়বা অমদি মতু কনবা হৌদাক য়াম্না শীজিন্নবদগী একুয়টকী মওং হায়বদি অনৌবা অনাবা অছু নমশিনখ্রপা জীবনী শক্তি হন্থরক্লুনা ক্রোনিক দিজিজ (কুমলাইবা) ওইরকই। মতম অছুদম্ব মহৌশাগী নিয়ম ইন্দবা অমসুং মতু কনবা হৌদাকনচিংবা মকম খওদনা শীজিন্নবদগী দিষ্ট্রক্টিব দিজিজ হায়বদি ফবদা য়ায়বা লাইনা অমা ওইরকই। মতম অজিদদি হৌদাক লাংথক অমসুং শাক্কেলগী কায়বা উবা ইকং ফংলক্তে। তৌইগুমবসুং মহৌশাগী লায়য়েংনদি অসিগুম্বা অনাবশিং

অসি ৪% ফাওবদি ফনবা ঙমই হায়না শ্রীকে. লক্ষ্মনন্না মাগী মত পীখিরমই। হৌজিক মখাদা হায়খিবা অনাবশিংদা এনেমা করম তৌগদগে হায়বদু প্রাকৃতিক চিকিৎসাগী লাইরিকশিং. লেখক ইশামক্তা থোকখিবা কেশশিংদগী অমসুং অনাবা কয়াদগী ফংলকপা অনুভব অদু মখাদা শন্নপা মথং মথং ইজরি।

একুট দিজিজ অমসুং এনেমাগী নিয়ম :— চাবা থকপা ছুমদবা, অরানবা চিঞাক চাবা, থোঙ হান্বা য়ৈথংহনবা পুম্নমক অসিদগী ঐথেংখ্নগী হকচাংদা বিকার (ফত্তবা মচাক) কয়ামুক লৈরক্লবা মতমদা মহোশা লাইরেম্বীনা মদু শেংদোকনবগীদমক হোংনরকই। হকচাং শাগৎতুমা তৌরকলগা লাইহৌ, অমাংবা লম্বীদা ওইরগা ডাইরিয়া. কোলেরা, ঈতোল অদুগা উনশাদা ওইরগা লাইথোকপা অমসুং ফুন্নি, অপাৎ-অনোম ওইনা ফত্তবা মচাকশিং অদু পুথোক্লবা হোৎমরকই। অসুম্না মহৌশানা ফত্তবা মচাক পুথোক্লবা অমসুং হকচাং শেংদোকনবা হোৎনরকপা মতমদা ঐথোয়না মহু কনবা হৌদাক লাংথক পংতৌ তৌশন্দুনা নমথনবা হোৎনরোইদবনি। মদুগী মহুত্তা মগোশা লাইরেম্বীগী মতেং পাংনবা হোৎনগদবনি। মদুগীদমক্তা লাইহৌ নত্রগা ফত্তবা মচাক অদু পুথোকপা লোইস্ত্রিবা ফাওবা ঈশিং থক্তুনা চয়া হেনগদবনি। অদুগা এনেমা তৌগদবনি।

লাইহৌ অমসুং এনেমা—লাইহোগী থুদম হেক ফংবগা চান্না হেন্নবা হোৎনগদবনি। অনাবনা ঈশিং থোরাংলবদি ঈশিং লুখ, লুখ, শাবা মচিৎ মচিৎ নোংমদা ৫।৬ লক নত্রগা মতুদগী

হেন্না শীথক্তুনা থমগদবনি। মমুং অহূদা ঈশিং লুম্ব-লুম্ব শাবা সের অময়োমদা চম্প্রা মহী য়ান্নগা হুমিদাংবাইদা এনেমা তৌগ-দবনি। পংকন কন্দবা লাইহৌদদি এনেমা হেক লোইবগা অমাবা কবা য়ান্না য়াওই। এনেমা তৌবা কাওবদা লাইহৌ হন্দ্রবা অমসুং হেন্না কনথংলকপগী কৌভম উরবদি কনাগুম্বা অথঙ অহৈ নেচর কিওরিষ্ট নত্রগা ডাক্তরগা তান্নবা ফৈ। কোলেরা অমসুং ডাইরিয়া অনাবশিং অসিদসু চায়া হেনবা কৈ। থোঙ তোয়না তোয়বা হান্নবদি ঈশিং খাঙবা ঙম্বা অশাবনা এনেমা তৌবা খুদক্তা খোঙ হাম্বা লেপহল্লী। অসিগুবা অকনবা অনাবশিংদদি কনাগুম্বা অথঙ অহৈ অমবু তৌহনগদবনি।

ঈতোল ফায়বা—হায়রিবা অনাবা অসি থিরিন শোক্তুনা নাবা অনাবা ওইবা মরমনা এনেমা য়াম্না হৈ-শিংনা শীজিন্নগদবনি ঙমলবদি শঙ্গোম অকম্বগী মহী শীজিন্নগদবনি। ঈতোলগী দমক্তা এনেমা তৌবা তারবদি অথঙ অহৈগা তানবা ফৈ। নত্রবদি অনাবদা কাওবা থুদোং থিনিংঙাই লৈ।

কোকচিকপা অমসুং ঙাওবা— ঐখোয়না য়েংগদবদি চাবা তুমদবগীরা নত্রগা মরম অতৈদগী কোকচিকপরা হায়বদু য়ান্না মুন্না রাখল তৌগদবনি। কোকচিকপা অয়াম্বা চাবা তুমদবদগী ওইগল্লি মরম অসিনা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবা পৌরা ১। ২ গী এনেমা তৌগদবনি। অনাবা অসিদসু মহী মনাই থক্তুনা চায়া হেনবা কৈ।

পুকথিনবা—অনাবা অসিদা ঈশিং অশাবা (থাওবদি ওম্বা)গী এনেমা তৌগদবনি। মচু কাওবদা ফত্রবদি অখও অহৈ নেচর কিওরিস্টশিংগা তান্নবা কৈ। অসিদা নত্তনা অনৌবা অনাবা খুদিংমক্না অনাবগী কীভম মতুংইন্না এনেমা শীজিন্নগদবনি।

অরিবা অনাবশিংদা—করিগুম্বা ডাক্তরগী হৌদাক লাংথক্না অনাবা কপ্রবদি চাব থকপা য়াম্না চেকশিন্দুনা অনাবা অচু অমুক হৌরক্তনবা হোৎনগনি। মতম অদুদা ঈশিংগী অতৈ লায়য়েং শীজিন্নবা পাওদে। খোঙগাম্বা য়েথৎকল্লি। মরম অসিনা অরিবা অনাবা পূম্ন ক্না হায়বদি শিংলিগী লায়না, থম্মোয় শোনবা টি. বি, অহানবা থাক, ফিরাক, ঈশিং মরী শোকপা', কাছা চংকনবা মীওই খুদিংমক্না এনেমা শীজিন্নবগী নিয়ম মুন্না থওনবা হোৎনবিগদবনি। খোঙ হাম্বা য়াদ্রবদি নিতিগী এনেমা তৌগদবনি। কনা কনাগুম্বনা এনেমা হেবিৎ (লমদম্নবা) লৈরকনি হায়না কিনৈ। অদুবু এনেমাগী মতাং অসি মুন্না নৈনন্নবদি করিস্তু কিনিংঙাই লৈতে।

এনেমাগী নিয়ম:— অরিবা অনাবা থুদিংমক্না য়ামত্রবদা নোংমা নিনিদি মনামশীং ফুৎপগী মহী মনাই থক্তুনা লেনগদবনি। অদুগা মুমিদাং রাইরমদা ঈশিং অশাবা পৌরা ২। ৩ নত্রগা 'সের অমরোমগী এনেমা তৌগদবনি। এনেমাদা মনামশীং (চাবা য়াব') গী মহী, নত্রগা চম্প্রা খোইহী য়ানবা য়াগনি। সাবন-নচিংবা য়ানবা থীবোং থীরিন শোকহল্লি। প্লিসরিন কাওবা য়ানবা কত্তে। কনা কনাগুম্বা কবিরাজশিংনা ওলিব ওইল

(চোরকোল থাউ) য়ানবা কৈ হায়নৈ। মসিনা হকচাং অদুক য়াম্নদি শোকহনদে।

সুংশং থুংবা মীশিংনা অহানবা সুমিত্তি ঈশিং লুমু লুমু শাবা সের মুকী তৌগদবনি। অদুগা নোংম নোংমগী ঈশিংগী চাং হন্থরক্লনি অদুগা ঈশিংসু অইংবদা শীজন্নরক্লদবনি। ঈশিং অঈংবগী এনেমা সুংশং থুংবশিংগীদমক্তা থরাইদগী হেন্না কানৈ। সুমিদাং তুমললমদাইদসু ঈশিং অফবা অঈংবা গিলাস ম্চা অমদা খোইহৌ চামচ ২।৩ য়াল্লগা অমাংখোংদা কাপশিন্দুনা থবমা থরাইদগী হেন্না ফবা হিদাক—শাজেলনি।

মশা মউ ফরিবা মীওইদসু হাপ্তা নত্রগা থা ১ দা অমুক ২রক চারা হেন্দোক্লনা এনেমা তৌবা থরাইদগী হেন্না কৈ। অসুম তৌরবদি অনাবা পওনা লাক্লোই। কনা কনাগুম্বনা চাক তোকপা মতুংদা খোং হামনিং ২ তৌরগা য়াংখোকপা য়াদ্রবদ ঈশিং অঈংবা গিলাস তংখাইমুক কাপশিনবা কৈ। য়াম্না কাপ-শিল্লবদি শোকই, ফত্তে। নোংমগী খোঙচামদোক্লনা চাক থক চাশিল্লোইদবনি। খোঙ হামদোক্লবদি অকমবা মী ওইরবসু এনেমা শোয়দনা তৌগদবনি।

ডেক্সট্রকর্তিব দির্জিজ ১সুং এনেমা:—অসিগুম্বা অনাবা হায়বদি য়াম্না য়াং কংশিনখিদুমা চাবা থকপা ইয়া য়ারক্লবা অমসুং T, B. গী অহুপ শুবা থাকী অনাবশিংদদি অথত্ত অহৈগী পাউতাক লোদনা এনেমা থক তৌরোইদবনি। অনাবনা হকচাং

য়াম্না সুঙাইত্রবদি এনেমা তৌরোইদবনি। তৌইগুম্বসুং নিনি· হুন্নি ইত্তুত্তনা চায়কলবা মতম অহুদা খোঙ হামদোক্তুনা হকচাং চোকথবনচিংবা তৌরক্লবদি য়াম্না হৈংশিংনা এনেমা তৌগদবনি। ঈশিংগী চাং হুম্বহনগদবনি।

এনেমা হেবিট কোক্লবা পাউন্ন।

১। এনেমা তৌরবা মতুংদা য়ামত্রবদা মিনিট ৫ দংদি খাঙদুনা লৈগদবনি। মাংথোকপা মতমদা শংদুনা মাংবা ফত্তে। য়ামত্রবদা মিঃ ২০ | ৩০ চঙনা মাংনবা হোৎনগদবনি। এনেমা মতুংদা য়ামত্রবদা মিনিট ৫ দং হিগ্রুনা পোথাগদবনি। এনেমাগী ঈশিং য়াম্না তপ্না ২ কাপশিনগদবনি।

২। নোংম নোংমগী ঈশিংগী অমসুং অশাবগী চাং হুম্বরক্লনা অইংবত্তনা ১সুং ঈশিং গিলাস মুক্তনা এনেমা তৌগদবনি। নিতিগী ঈশিং অশাবা কাপশিনবগা মা·থোকলবদি এনেমা হেবিট লৈরকনি।

৩। চনিং ঈশিং তৌংগদবা লৈরবদি পু·থাইমুক য়াৎলিঙৈদা এনেমা তৌগদবনি। এনেমঃ হেক লোইবগা চনিং তিংবা ফত্তে। কাছা য়াম্না চৎকনবা মীওইদি মতম পুম্নমক্তা ঈশিং অইংবগী এনেমানা থরাইদগী হেন্না কান্নগনি।

মথক্তী নিয়মশিং অসি নিংথিজনা ঙাক্লবদি এনেমা তৌরগা কান্নবা ফংগনি অমসুং এনেমা হেবিট (লমদমনবা) লৈরকনি হায়বগী কিনিংঙাই লৈত্তে।

জগৎ মিথ্যানি, ব্রহ্ম সত্যনি।

লে:— শ্রীমোইরাংথেম নিংথেমজাও সিংহ
সেক্রেটরি,
সাত্বিক জিবন সঙ্ঘ, ককচিং বাজার।

মায়াবাদ কৌবা বেদান্তগী সিদ্ধান্তগী মতুংইন্না ব্রহ্ম নত্তনা জগৎ অসিদি মীনম্বা ওইদবা অমম্বুং লৈতবনি। "ব্রহ্ম সত্যং জগৎ মিথ্যা" অচুম্বা অরৈবদি ব্রহ্ম মথন্তনি, জগৎতি মিনম্বা, চুমদবা, অরানবনি। জগত হায়বা রাখল অসি স্বপ্নগী পুক্নিংতনা শেমজনবনি।

পোকপা নাইবা পুন্নমক শিগদবনি। পোকলিবা অসিমক শিরিবনি। শাগৎলিবা পোৎ পুন্নমক কায়খিগদবনি। শাগৎলিবা অসিমক থুগাইবনি। লৈরিবা পোৎ পুন্নমক মাঙখিগদবা ঙাক্তনি থোরককমদা হঙ্গনবা হায়বা অসি প্রকৃতিগী লেংঙবা নিয়মনি। হৌজিক লৈরিবা পোৎ পুন্নমক হায়না লৈরমদবা ঙাক্তনি। ঙসি লৈরিবা মীওইশিং অসি হায়না লৈরমদে মরম অসিনা মতুংদন্থু অমুক লৈরোইদৌরি।

অমুক উবা, অমুক উদবা, অমুক শিবা, লৈরম্বা অমুক মাঙখিবা তৌদুনা লৈবা জগৎকী চক্রনি। মিকুপ খুদিংগী অরেপ্পা লৈতনা জগৎ অসি পরিবর্ত্তন তৌদুনা লৈরি। কয়া অমন হন্থ্রি, কয়া অমনা ঙাওখৎলকই, কয়া কয়া পোক্লকই, কয়া কয়া শিগ্রে। অম্নুমা জগৎ কৌবা কাংগী চাকা অসি অরেপ্পা লৈতনা ওন্দুনা, লিরবা কুইরবশিংনা মাঙখ্রি। মাগী মহুত্তা অনৌবা কয়া কাকলি;

অপ্লিবনা অনৌবা, অমৌবনা অপ্লিবা ওইদুনা চৎথরি। তশেংবদি জগৎ অসিদগী কয়িগুম্বা পোৎ অমত্তম্তু মখোং তাবা লৈতে। অদুগা থোইগৎপস্তু লৈতে। শুমগী ওমবতনি। অপ্লিবা অসি কয়িগুম্বা মপৃং ফাবা পোৎ অমা তানবনি। অদুনা জগৎ অসি ওইরবা পোৎ অমা তানবনি। অদুনা জগৎ অসি ওইরবা পোৎ অমা নত্তে। ওইরক্লোবা অদনি। ওইরবা পোত্তি মপৃং ফাগদবনি। মপৃংফাবা পোত্তি অচুম্বতনি। পল্লিবা অমসুং হোংবা লাইপ্লিবা পোৎ পৃম্নক মপৃং ফাদবা অমসুং চুমদবনি। "Changing is the quality of untruth." (অওম্বা হায়বা অসি চুমদবা পোৎকী মগুণনি)।

প্রতিপক্ষ কোবা সিদ্ধন্তগী মতুংইন্না অওমবা পোৎশিংগী মায়োক্তা ওন্দবা পোৎ অমা শোয়দনা লৈগনি। ওনবা লাইপ্লিবা শিব লাইপ্লিবা. পোৎশিং অসিগী য়াংমদা ওন্দবা শিদবা মকম অমা শোয়দনা লৈগনি। অম্নাবা অনাবা লৈবনা, অম্না অনা লৈতবা মকম অমা শোয়দনা লৈগনি। অমম্বা হায়বা পোৎ অদুগী য়াংমদা মগুাল হায়বা অমা লৈ হায়বা অসি মশানা তাক্লরবা স্বতঃসিদ্ধনি। মরমদি তুরেলগী লৈম্নাই নাকল নামতা পানবা পৃথিবীদা লৈতে। অদুগুম্বা ওন্দবা হোংদবা, মাঙবা নাইদবা, অচুম্বা অদু ফংবনা অওনবা অহোংবা পৃম্নমকী পন্থংনি। অদুবু থিবনা মীওইবা পুন্সিগী অমত্তা তাইরবা পান্দমনি।

ওল্লিবা চাকাগী ওন্দবা থোরা হায়বা য়োৎ অমা লৈ। অদু লৈত্রবদি মথকী পোৎশিং অদু লৈবা য়াদে। মিকুপকী

দগুগী, কণগী অরেপ্পা লৈতনা ওল্লিবা জগৎ অসিগী ওন্দবা আকার (ভুবনকম) অমা শোয়দনা লৈ, অদু লৈত্রবদি জগৎসু লৈবা য়াদে জগৎ অসিগী, অদুগুম্বা আধার অদুবু ব্রহ্ম কৌই। অদু পোকপদগী ওন্দুনতা লৈরিবা হকচাং অসিগী মসুংদা ওন্দবা আত্মা ওইনা লৈ। খঙলবতদা ওল্লিবা জগৎ অসিগী সাক্ষ ওইবা ঙম্মী। নত্রবদি অঙনবা জগৎকী ঈচেন্দ তাউথদুনা অরা-অনাদা ইরাক্লরিবা কনানসু অওনবা জগৎকী অকুপ্পা খঙবা ঙমদে। ওন্দবা মাবু খঙলবতদা শিদবা, মাঙব নাইদবা অরেপ্পা অশেংবা মপুংফাবা, আনন্দ ফংবা ঙম্মী। "তরতি শোকম্ আত্মাবিত" (আত্মাবু খঙবদা অরাবা পুম্নমক লাম্থোকই)।

ভগবান শ্রীশংকরাচার্য্যনা জগৎকী মীনম্বা অমসুং ব্রহ্মগী সত্যতা ওইবগী খরাইদগী য়াংলবা মাগী অদ্বৈত বেদান্তনা মায়াদা ইরাক্লরবা মীওইবশিংবু কনবিরম্মী— "মথংগী মিকুপ্তা লৈরোইদবা মরম্না মঙ্ হায়রবসি চুমদবা অরানবনি। অদুগুম্না সংসার অসিসু, শীজিন্নবা য়াবা, রাখল তৌবা য়াবা ওইদুনসু মঙগুম্না অরানবনি চুমদবনি" (অপরোক্ষানুভূতি ৫৬) মশক মওং অমসুং মিংগী জগৎ অসি লৈতবা অরানবনি পুক্নিংনা শেম্বনি। মরম অসিনা শ্রুতিনা "মন কল্পিতম্ জগত" হায়রৈ। অশেংবা জগৎকী হোৎকফমদি ব্রহ্মনি।

লৈপাকপু পাত্র ওইনা শারগা চক্ষু হায়না মমিং থোঙনবা, সমাবু নাইন, হায়বা, ঈশিংগী ঈপোমদা ঈথক হায়না মমিং থোঙনবা উনা শাবা শাম্নপোৎপু শামু-শগোল অসিনচিংবা মশক মমিং অসি তোঙাঙরবসু মাগী মরুদি মশক মমিং অদু নত্তে। চক্ষু হায়বা পোৎ

অমা লৈতে লৈপাক্লি। ঈশ্বক হায়বা তোঙানবা পোৎ অমত্তা লৈতে। আকাসপু সংবায়বা ওইনা উবগুম ব্রহ্মবু জগৎ ওইনা উবনি। জগৎ অসিগী মশক অমস্তুং মমিংতং লোথোক্লগা লেমহৌবা অদু ব্রহ্ম নত্তনা অতৈ করিস্তু নত্তে।

তশেংবদি মথল মথাময়াম ওইনা উরিবা জগৎ অসি পোৎ অমথক্তা নত্তনা অমিশুবা অমা লৈতে। মদুমক ব্রহ্ম'নি। সাইন্সনা মত্তবু ঈনরজী হায়না কৌনৈ। দৃষ্টান্তদি অসিনি:— কনাগুম্বা অমনা চাউরবা উনিংথৌ পাম্বী অম য়াম্লে। মত্ত মকক মকক ককথৎলগ উকক কৌরে থায়দোক্লগা উপাক, মকুপ্পা উকুপ কৌরে। মদুনা শানিংবা মথলগী পোৎ শাদুনা মশক মমিং তোঙান তোঙান শেমখ্রি। কাংথে'ল শারগা কা থোল, তেবল শারগা তেবল, য়ুম শারগা য়ুম, মদুগী মসু'দা য়ুম্বী, থাঙেল, কৈরেল, ক'ন্'চিনচিংবা মশক মমিং মথল মথল চোংথোক'প্র। পূম্নমক অদু তেক্লগা উতেক কৌরে। মৈ থারমদাইদা শীং, চাক্লগা মৈতাল, তুমথগ্রগা উৎ কৌরি। অস্তুম্না উৎ অদুদগীস্তু অমুক তুমসনখিদুনা অনু, পরমাণু ওরম্রে। মত্তদগী হেক্তনখিদুনা শক্তি ঈনরজী ওইখ্রে। অস্তুম্না উনিংথৌ কৌবা উ অদুতনা পূম্নমক অসি ওইখি, অমুকস্তু মশক মমিং ময়াম অদু শক্তি, ঈনরজী মথন্তনা ওইরুবনি। প্রাণ শক্তি হায়বা অসিগী হৌরককম ব্রহ্মনি। অরৈবা অমস্তুং লৈতবা হায়দুনা লৈরিবা পূম্নমক অউবা অমস্তুং উদবা থুদিংমক, মশক মওং নাইদবা ব্রহ্ম মথন্তু'নি। মা নত্তনা অতৈ করিস্তু লৈতে "সর্ব খল্বিদং ব্রহ্ম" (পূম্নমক অসি ব্রহ্মতনি) উরিবা ময়াম অসিদি পুক্লিংনা শেম্বনি।

ব্রহ্মদি অনি গুদে। "বিজ্ঞান মানন্দং ব্রহ্ম" (জ্ঞান অমসুং সুখাইবগী মশকনি) অয়াবা অনাবা পূর্ণমক্ক পুক্নিংগী শরুক্নি। মানা শেমজ-বনি। "মন এব মনুষ্যানাং কারণাং বন্ধমোক্ষয়ো" মীওইবগী অয়া অনা অমসুং মুক্তি ওইবগী মরমদি পুক্নিংতনা ওইবনি।

এখোয়না অনুভব তৌরিবা জগৎ অসি বেব্যাহারিক সত্য ওইরবসু পর্যার্থীক সত্যদি ওইদে। স সারিকশিংগী মকমদা জগৎ অসি লৈতবা অমসুং চুমদবা নত্তে। তৌইগুম্বসুং জ্ঞানীগী মকমদদি অয়েবা অমসুং অচুম্বা ওইদে।

ভারতকী ফাওরবা বেদান্ত দর্শনীক গৌরপাদগী অজাতিবাদ (non creation) কৌবা সিদ্ধান্ত (Doctrine) গী মতুং ইন্না য়েংলবদি জগৎ অসি ভূত ভবিষত বর্তমান মতম অহুম্মক্তা অমসুং মকম পূর্ণমক্তা লৈতবা মরম্না মায়ানি অমসুং মিথ্যানি। উরিবা পূর্ণমক অসি পুক্নিংগী (রাখলগী) মওং মতৌ তাক্তনি। খল্লুরগতা লৈবা জগৎনি। মীংশিংউত্রবা অমসুং খল্লুত্রবদা জগৎ অসি লৈতে। পুক্নিং য়াওদনা জগৎ অসি লৈবা ওইখোক্তবা মরম্না জগৎ অসি মিথ্যানি।

মমাংদা জগত অসি লৈরমদে। মতুংদসু লৈরোইদোরি। অদু ওইরবদি হৌজিক (বর্তমান) উরিবা জগৎ অসি লৈতে। মরমদি ময়াই লৈরগা মকোক্তা মতোনগা লৈতবা পোৎ অমত্তসু লৈবা য়াদে। হায়বদি বর্তমান লৈরবদি ভূত অমসুং ভবিষতসু শোয়দনা লৈগদবনি। ভূত অমসুং ভবিষক্তা লৈতবা জগৎনা বর্তমান লৈকম থোক্তে। মরমদি মকোক্তা মতোংগা লৈতবা

পোৎ ময়াই লৈবা য়াদে। লৈবা য়াদবা অহুমক বর্তমান ঐখোয়না উরি। অসি মায়ানি। করিগুম্বা জগৎনা অচুম্বা ওইরম্লবদি ভূত অমসুং ভবিষত্তসু লেংদনা অসুম লৈরমদগদবনি। মচু ওইদবা মরম্না জগত অসি মিথ্যানি। মতম অহুম, ফিভম অহুম অমসুং মফম পূম্নমক্তা জগত্তি লৈতে। অজ্ঞান, অবিভাগী দোষনা লৈবগুম্না উবতনি। সুপ্নগী পুক্নিংগী সংস্কারশিংতনা শেম্বনি। মরম অসিনা শ্রুতিনা "মনো যাত্রা জগত" হায়বনি।

স্বপ্ন অমসুং সুসুপ্তীদা জাগ্রতকী জগত অসি লৈতে। সুসুপ্তী অবস্থাদা জাগ্রত অমসুং স্বপ্ন অনিমক লৈতে। করিগুম্বা জগতনা সত্য ওইরমলবদি ফিভম অহুমমক্তা লৈরমগদবনি অদুবু জগত অসি মগ অমসুং সুসুপ্তী অবস্থাদা লৈতবা মরম্না তশেংনা লৈতবা অমসুং অরানবনি ভ্রমনি অমদি বিপরিত ভাবনানি।

সংসারিকশিংনা--মায়াগী ফিজংনা কুপখিবনা অচুম্বগুম্না উরবসু জগত অসি মগগুম্না অরানবনি। মগ মগলিবা মীনা মাগী মগ অদু তৌদবা অমসুং অরানবনি হায়বসি মতম অদুদা খংজবা গুমদে। মাগী মফমদা পুচুম চুম্না উরি। মগ অদুদা চাক চাবা হাওই, মীনা ফুবা অনাবা ফাওই। মগদা অরাফম তারগসু কপ্পী। নোংশা, কৈনচিংবা থেংনরগা পুক্নংদা অকি অথং ফাওই। মগদা শেল ফংবা অদুম নুংঙাই। মরূপ মপাং, শাগৈ নাতৈনচিংবা কায়নবা হিয়বগী অরা নুংঙাই অনুভব কংই। মগ মগলিবা মগবুগী মফমদা মগগী থৌদোক পূম্নমক সত্য ওইরি। মগ করিগীদমক্তা লানগনি? মমাংদা লৈরমদবা অমসুং মতুংদা লৈরোইদবা মরম্না

মগুন লানবনি। মিকপ থোক্কনা জগত উত্রিকাওবা মগু অদু চুমখিগনি। মিকপ হেক থোরকপদা মগুদা লৈরবা পুক্নিংগী জগত দেশ, কাল, বিষয় অমস্তুং জ্ঞাত অসিনচিংবা নিদ্রা দোষতগী উরম-খগুলম্বা পৃথমক অরানবত্নি হায়বসি থুদক্কা থংই। অদুগুম্না অনাদি অবিদ্যাগী মস্তুংদা লৈদুনা মগু মগুলিবা পৃথমক্কা জগত অসি অচুম্বগুম্না উখিগনি। ব্রহ্ম জ্ঞানগী মিকপ হেক থোরকপা মতমদা জগত অসি মগুগুম্বা লৈতবা অমস্তুং অরানবা ওই।

কনা অমতনস্তু মগুদা কংলম্বা লল-থুম শেলনচিংবা পোৎ অমগুস্তু মিকপ থোরকপদা পায়দুনা থোরক্কে, অদুগুম্না জগৎতা ঐগী নি হায়দুনা থোমজল পৈশল্লিবা ললথুম পৃথমক সমাধিদা নক্রগা শিবদা মাগী নি হায়দুনা পুখিদে। করিগুম্বা জগৎনা অশেংবা সত্য ওইরমলবদি কনাগুম্বশিংনা মচা মগুশিংগী থম্মোইদুনা থুমলম্লবস্তু, পুনীংবশিংগীস্তু পুখিবা য়াকম থোকপনি। অদুবু কনা অমগুনস্তু মদু ওইথোক্কে। মরমদি জগৎ অসিস্তু পাক চাওরবা মগুনী। মগুগ জগৎকা করিস্তু থেনদে। হোয় ! মগুদগী জগৎনা শাংবা থর হেল্লি। মরম অসিনা স্বপ্ন মায়া, দীর্ঘ স্বপ্ন কৌই। মগু হায়বসি অরানবা তৌদবা ওইদবা মিথ্যা অমনি। অরানবা চুমদবা মিথ্যাবু ময়াম পুন্সিল্লগা হায়বদি শাংবগীদমক্কা জগৎপু অচুম্বা ওইনা লৌবদি লাল্লি। অরানবদি য়ামশল্লক্লিবা মথৈ হেন্না লানশনবা মত্তনা অচুম্বা ওল্লকপা থক য়ারোই। অরানবা মগুবু থর হেন্না শাংবগীদমক্কা জগতপু সত্য ওইনা লৌবদি লাল্লি।

ঐগী ইমিং 'রাম' কৌই। ঐ রামনি 'মসি অরানবা ভাবন শেম্বা (Imagination of mind) নি ঐবু 'রাম' হায়না ময়াম্না অনুভব তৌবা য়াবা, অতোপ্পশিংনা 'রাম' হায়না খঙনবা য়াবা অমদি ওই। তৌইগুম্বস্মুং ঐদি 'রাম' নত্তে। পোকত্রিবেগী মমাংদা 'রাম' লৈরমদে পোক্লকপদস্মু 'রাম' য়াওরক্কে অমস্মুং ঐ 'রাম' ওইরমদে। পোক্লবা মতুংদা ময়াম্না 'রাম' হায়না নমদুনা থেংনবীবনি। ময়াম্না ঐবু 'রাম' 'রাম' হায়না কৌবিখিবনি। হৌজিক ঐহাক 'রাম' হায়রগা খঙমখ্রে অমস্মুং ঐহাক 'রাম' মাল্লে, রাম ওইরবোই নীংনরে। তশেংনা মদি 'রাম' হায়না পোৎ অমা লৈরমদুনা মদুনা ঐহাক ওইরকপগীদমক্তা ঐবু 'রাম' কৌবা নত্তে। 'রাম' হায়বা পোৎ অদুদি পোকত্রিবেগদা লৈরমদবা পোক্লবা মতুংদা থোনখিবা মরম্না শিরবা মতুংদস্মু লৈরোইদৌরি। হাম্না মাগী ওইরম্বা পোৎ অদুদা অদুম ওইদুনা লৈগদৌরব। হৌজিক লৈরগা হোরেন লৈতবা পোৎ অদু লৈতবনি। "নাসতে বিদ্যতে ভাবোন ভাবো বিদ্যতে সত" (অরৈবা পোৎকী লৈতবা হায়বা লৈতে। লৈতবা পোৎকী অরৈবস্মু খক লৈতে)। থোরিদা মিথ্যা দৃষ্টিনা লিল্লি হায়বগী ভাবনা অদু অরোপ তৌখদুনা লিনগী অকি অথংনচিংবা গুণ পূম্নমক থোরি অদুদা উবগুম্না অরানবা লৈতবা ভাবনা শেমজনবা মশক মওং অমস্মুং মিংশিংনা ব্রহ্মদা জগৎ ভাবনা অরোপ তৌখিদুনা ব্রহ্মবু জগৎ ওইনা উবতনি। মৈ পুশিল্লকক্লবদা মৈতানগী মমাংদা থোরিদা পক্লম্বা লিনগী গুণ পূম্নমক মাংখিদুনা তশেংবা

থৌরি অদুদা লৈরবা গুণ আত্মা জ্ঞান প্রকাশকী মমাংদা জগৎকী পুক্নিংনা শেম্বা মিথ্যা দৃষ্টি অমম্বুং উপাধি পুম্নমক মাংখিদুনা অনি শুদ্রবা অমতা ওইরবা উপাধি য়াওদ্রবা ব্রহ্ম মথন্তা লৈ। (একমেব দ্বিতিয়ংব্রহ্ম— ছন্দোঃ উপ ৬ | ২ | ১)।

মিৎনা উরবস্তু জগৎ অসি ম্যেজিক বালা, যাদুগরশিংগী যাদুগুম তরানবনি। ম্যেজিক তৌবা মিপা অদুনা মাগী নুপীবু উপুদা হাপচল্লগা হোরাইনা কেনথৎলিবা অদু মিৎনা উরবস্তু অর্যানবনি। অদুগুম্না মায়ানা শান্নরবা জগৎকী ম্যেজিক শো অসি মিৎনা উরবস্তু মিনম্বা চুমদবা যাদু, মায়ানি।

নিংশেলদা এ লৈতে। অদুবু মিংশেলগী মন্নুংদা এ উই। উরবস্তু লৈবদি লৈতে। অদুগুম্না ব্রহ্মগী মমিনা মায়াগী (পুক্নিংগী) পাক্লবা মিংশেলদা তারগা জগৎ ওইনা উই। উরবস্তু লৈবদি লৈতে। করিগুম্বা মুংশাদা ফমলম্বদগী ফুক হোগৎপদা মিৎকী মমাংদা ইলাং ইলাং লংবা ওন্দন পাইবা উনরি। মদু তশেংনমক উথনি। অদুবু লৈবদি লৈতে। মদু মিৎকী দোষনি। খুৎনা মাদুনা য়েংবদা থক থেংনরোই। মরমদি উরবস্তু লৈতবননি। অহাংবা আকাশ হায়বসি পোৎ ওইনা লৈতে। করিগুম্বা পোৎ ওইনা লৈরম্লবদি পাইবা শোকপা য়ারমগদবনি। লৈতে হায়না লোরবস্তু মাংদা নাক-য়েক্তা শংবাম্লনা শব্দোক্তনা লৈখিবা উনরি। অদুগা মশক মওং লৈতবা আকাশপু (পোৎপু) মচু নাইনা শংনা উই হায়বসি অর'নবা ওইদনীংঙাই লৈত্রবা রাকমনি। মচু লৈবা পুম্নমক মশক মওং লৈগদবনি। মশক মওং লৈতনা মচু লৈবা য়াদো।

অদুবু মচু লৈব য়াদবা অদুমক ওসি জগৎনা শংবাম্নবা অকার্শ হায়না শংনা উনরি। অমসুং অচুম্বনি হায়না চৎনরি অসিগুম্না মিংনা উরিবা অমসুং অচুম্বগুম্না চৎনরিবা জগৎ অসিমকন্থ মিৎ্যানি।

মপালগী মিংনা উরিবা, মপালথোংগী মশক মওং পূম্নমক দর্শনগী থোংদা হায়রদি জ্ঞানগী মিৎয়েংদদি অরাম্বা ওাক্তা ওই। স্নুংনচিংবা অচেতন জড় পদার্থশিং অসি লেংদে, তুমিন্না তাদুনা লৈ। মকম অমদগী মকম অমদা চৎপা ওমদে। অদুম ওইনমক স্নুংশিং অসিস্ন লেংদুনা লৈরি। স্নুংগী মশা পূম্নমক শিন্থ্ৰনা অরৎপা লৈতনা এতোম্না উংজুনা জগোই শারি। উবা ওমত্রবস্থ তুমশল্লক্লি অমসুং মস্থরক্লি। জগত্তা লৈরিবা পোৎ পূম্নমক ওন্দবা হোংদবা অমত্তস্থ লৈতে। মস্থবা তুমশিনবা নাইরিবা, চাওখৎপা থোইগৎপা নাইরিবা পোৎ পূম্নমক এতোম্না থবক তৌদুনা লৈরি। মসি সাইন্সকী ককপা য়াত্রবা থিওরিনি। জগত অসি ইনরজী মথন্তমি অতোপ্পা করিগুম্বা অমত্তা লৈতে। উরিবা মথল মথেল অমসুং মশক মওংশিং অসিদি অরানবনি।

মাইক্রোস্কোপ নত্রগা স্নূর্য্যমনিনচিংবা পান্বার য়াওবা আলোক হাপ্পগা য়েংবদা পীকথ্রনা পোৎ অদু য়াম্না চাওনা উই। কৌ মরু অমবু হৈমৌমুক চাওনা উরি। তশেংবদি পোৎ অদু উরিবা অদুগুম্না চাওদে। স্নূর্য্যমণিগী আলোক অদুনা মরম ওইদুনা পীকথ্রবা পোৎ অদু অশেংবা মশক লোৎলগা অচৌবা ওইনা উরে। অদুগুম্না মায়া নত্রগা অখিষ্টা হায়বা আলোক অসিনা মরম ওইদুনা অশেংবা শক্তম লোৎলগা ক্রমাবু জগৎ ওইনা উনরি। আলোক অসিতং লৌথোকপদা

পোৎকী অশেংবা মশক খগগুনি। লেন্সতগী থোরকপা ফিল্ম ফাওদুনা লাকপা সিনেমাগী (লাইট) প্রকাশ অদুনা পরদারদা তারগা মশক মওং নাইবা মী, শা, য়ুম, উপাল রাপালনচিংবা দৃশ্য কয়া পরদার অদুদা লৈবগুম উরি। অদুগুম্না ব্রহ্মগী প্রকাশনা মায়াগী পরদারদা তাবা মশক মওং নাইবা তশেংনমক লৈবা জগৎ ওইনা উই। পরদার য়াওদবদা সিনেমাগী দৃশ্য লৈতবগুম্না মায়াতং লোৎথোকপদা জগৎ অসিশু লৈতে।

মায়া হায়বগী অর্থদি (মা = নত্তে, য়া = মদু) মদু নত্তে হায়-বনি। ঐখোয়না করিগুম্বা থর জগৎ অসিদা উরিবা থংলিবা অসি মায়ানা মদু নত্তে হায়রি। ঐখোয়না জগৎ ওইররোই নীংদুনা জগৎনি হায়না উরিবা অসি জগত হায়বা পোৎ অদু নত্তে উরিবা থংলিবা পোৎ অদু মিথ্যানি। মসি নত্তবা অচুম্বা থংগদবা অমা লৈরি হায়না উংলি।

করিগুম্বা মকম মতম অমসুং মরমগী মথা পোন্দবা, পরিবর্তন তৌদবা. মতম অহুম্মক্তা একরসতা ওইদুনা লৈবা অদুবু বেদান্তগী মিংয়েংদা সত্য অচুম্বা কৌই। বেদান্তগী মত্তা অচুম্বা করিনো? "সত্যং জ্ঞানমনন্তং ব্রহ্ম" ব্রহ্ম নত্তনা অতোপ্পা অচুম্বা পোৎ অমত্তশু লৈতে। অদুদি চুমদবা অরানবা অসত্য হায়বা অদুদি করিনো? করিগুম্বা মতম অমত্তদসু থক উবা ফংদবা অমসুং লৈতবা অদুবু অসত্য চুমদবা কৌই। থেবগী মচা, আকাশকী থরো, চাবোক্কী অথুংবী লুপীগী মচা, মসি কনানসু উব ফংদ্রি অমসুং লৈতে। মরম অসিনা অসত্যনি। অদুগা চুমত্রবা? হায়রবসু মতম অহুমগী মনুংদা

অমা নত্রগা অনিদদি লৈবগুম্না উবা অহুগা অচুম্বরা হায়বনু মতম চুরদা (অহুমদা) লৈব ওইদবা অদুবু বেদান্তগী লোন্দাদা মিথ্যা নত্রগা অনির্বচনীয় কৌই। মিথ্যাগী গুণশিং অসি পুনপ লৈব মরম্না বেদান্তনা জগৎপু মিথ্যা কৌই। মিথ্যাগী অর্থদি শুকলৈমক লৈতে হায়বা নত্তে। মঙ হায়বসি কনা অমত্তনসু মঙদে শুক্তৌ তৌদে শুক্লৈমক লৈতে হায়বা নত্তে মঙ লৈ। অদুবু মিথ্যানি হায়বনি জগত হায়বা পোৎ অমা শুকলৈমক লৈতে হায়বা নত্তে পোৎ অমদি লৈরি অদুবু জগৎ হায়বা মশক মওং অমসুং মনিং অসি মিথ্যানি। চফু অদু মিথ্যানি চফু অহুগী পোৎ অদু লৈবাক্নি, জগৎ অসি মিথ্যানি সত্য অদু ব্রহ্মনি।

"সিপী (কোংগ্রেং) বু ভ্রম তৌখিদুনা লুপা ওইরবোই নীংবগুম অজ্ঞানীশিংনা অজ্ঞানবস ওইদুনা উরিবা পূমম্নক (অতোপ্পা করিসু নত্তে) ব্রহ্মমক্নি। "ইদং জগত (মসি জগতনি)—মসিদা "ইদং (মসি) হায়বা অসি মতম পূম্নমক্তা ব্রহ্মবুতা হায়বনি। ব্রহ্মবা আরোপিত (থোঙ্গলবা) জগত হায়ব অসিদি সুপ্নগী মিংতনি।"

(বিবেক চূড়ামণি—২৩৮)

সনাদগী শেম শাদোকখিবা (খোংজি-নাচি, লিক কোলমচিংবা) লৈতেং পূম্নমক্তা সনাদি অদুম লেংদনা (শিন্থুংনা) লৈবগুম ব্রহ্মদগী ওইখিবা পোৎ পূম্নমক (জগত) অসিদা ব্রহ্মতদি অদুম লেংদনা নিত্য অদুম লৈ।

(অপরোক্ষানুভূতি—৫১)

"ইরং ইরং লংনা লক লক লাওনা লৈরিবা মরুভূমিগী লৈতোইবু ঊশি গী ঊপাক ওইনা উবা, ঊশিংদা খোংবান্দা হৌবা ঊপালশিংগী মমিবু মমৈ মকোক ওয়না উবা, কয়া চেল্লিবা ট্রেন্দা তোংবদা রেলগী মায়োক্তা উপ'ল রাং'লল কয়া চেম্বুক্লৈবগুম্বা উবা, মৈহুম হায়রগা অকোইবা মৈ ওইনা উবা, লৈচিল্লা পাইরগা থাদ্ন চেবরগুম্বা উবা, থোইদে রুা লাপথিবা মরুয়া মৈবু মনি ওইনা উবা, মণিবু মৈ ওইনা উবা, অস্তুম্না অজ্ঞানা মরম ওইদুনা ব্রহ্মবু জগৎ ওইনা উবনি। অসিনচিংবা সংকরাচার্য্যগী অথোইবা প্রমাণ কয়া তৌদুনা জগৎ মিথ্যানি হায়বসি মরেক লানা তাক্লি। অমত্তুং ব্রহ্মদা জগৎ ভ্রম তৌবনি হায়না মাগী অনুমান, প্রত্যক্ষ, শ্রুতি প্রমাণচিংবা যুক্তি কয়া পীদুনা দ্বৈতবাদপু খণ্ডন তৌদুনা অদ্বৈতবাদ সিদ্ধি ওইহল্লি।

ব্রহ্মনি জগৎকী পরম কারণী। মতোন্দগী লৈরিবা পূরমক অসি থোরকপনি "যতোবা ইমানি ভুতানি জায়ন্তে।" পূরমকী হৌরকফম, ভুংনফম আধার অদু মহাক্তনা ওইবনি "সর্বস্য প্রভবো মত্ত সর্বং প্রবর্ততে।"

Just as one man alone becomes many in dream so also. The one God exists as many.

(Bliss devin—page 86.)

(মগুদা মী অমখক্তনা ময়াম পূরমক ওইবগুম্বা অমত্তা ওইবা ব্রহ্মনা মযাম অসি ওইবনি।

Idealistic theory গী মতুং ইন্না তশেংনা হায়রবদা জগৎ হায়বা পোৎ অমা শুকলৈমক লৈতে। উরিবা থওলিবা পূম্নমক অসিদি সুপ্নগী (Mental imagination) পুক্নিংগী ভাবনা শেম্বনি। মসি ভারতকী থরাইদগী রাংবা দর্শন অদ্বৈতবাদনি। বৌদ্ধশিংগী মতসু মসিনি বৌদ্ধশিংনা বিজ্ঞানবাদ হায়না কৌই।

Realistic theory গী মত মতুংইন্না জগৎ অসিমক অচুম্বা সত্যনি। মাধবাচার্য্যগী দ্বৈতবাদ, রামানুজগী বিশিষ্টাদ্বৈতবাদ পাতঞ্জলিগী রাজযোগনচিংবনা জগৎ অসিমক অচুম্বনি "জগত সত্যম" হায়না সিদ্ধি ওইহল্লি। মাসনা ভারতকী থরাইদগী ফজরবা দ্বৈত বাদনি।

ক্ষনিকবাদ কৌবা বৌদ্ধ মতাবলম্বীশিংগী দর্শনগী সিদ্ধান্তদা য়েংলবসু জগৎ অসি ক্ষনিক (মিকুপ্তুংগী ওইবা) অমসুং অসত্যনি। ভ্রান্তিগী মশক ওইরবা অবিদ্যানা মরম ওইদুনা মচু লৈতবা আকাশবু শংনা উবগুম স্থির অমসুং সত্য ওইনা উবতনি।

বৌদ্ধদর্শনদা ক্ষনিকবাদ মথল মরি থোক্লা থায়দোকই :— বৈভাষিক, সৌত্রান্তিক, যোগাচার অমসুং মাধ্যমিক, অসিনি। বৌদ্ধ ফিলোসোফিগী মনুংদা থরাইদগী হেন্না রাংই হায়না লৌনরিবা বাদ, অদু যোগাচার অমসুং মাধ্যমিকবাদ অনি অসিনি।

যোগাচারগী মত্তা শরুাইদবা পোৎ অমথক্তা নত্তনা অতোপ্পা অনিশুবা জগৎ হায়বা পোৎ অমা করিসু লৈতে, "নিরালম্ব বিজ্ঞান" নত্তনা উরি তারিবা পূম্নমক অসিদি মায়ানি, ম্যেজিক

য়ালাশিংগী মোৎজিক্লুম. মাংদা থোকপা থোদোক্লুম তম্নগাইনা তৌবগুম অওনবগী খোংচত্তা লৈররোইদবা জগতনা অজ্ঞানীশিংগী মফমদা লৈদ-লৈবা অওইবগুম্ অমসুং অচুম্বগুম্না তম্নরি, অশেংবদি মিথ্যানি।

মাধ্যমিকবাদকী মিৎয়েংদা জগৎ পৃন্নমক অসি শূন্যনি হায়না লৌই, মখোয়গী থিওরিগী মতুংইন্না পিরিবা দৃষ্টান্তদি :— লোশীদা চাক্লিবা থাওমৈগী মৈরিনা মিকুপ-মিকুপ থুদিংগী অরৎপা লৈতনা চাক্কৃনা হোৎরবা মখেনা মৈরি অচু মুৎখ্রি। অদুবু মৈগী ধারা ঈচেল অদুনা মরম ওইদুনা মৈরি লৈবগুম্না উই, তশেংবদি হৌজিক উরিবা থাওমৈগী মৈ অসি য়েংব-য়েংনা মিকুপ অমগী মতুংদা উরিবা মৈ অদুনা অতোপ্পা অমনি। তুরেলগী ঈচেলদা সেকেণ্ড অমা-অনিদং কান্নরা ঈশিং অদুমক্তা অনিরক ঈরুজবা ঙমলোই. থুপ্রবা মতমগী কল্লবা ঈচেন্দা য়াংনা চেন্থরিবা জগৎনি। মোহন মরম ওইদুনা পিক্লিঙৈদগী পাথং কারবা কাওবা সুতিগী উরিবা মচা অদুগী অওনবা অমসুং খেন্নবা থঙদে। সুতিগী সুমিৎ অমা হঞ্জন হঞ্জন উদুনসু ঙরাংগী সুমিৎকা ঙসি উরিবা সুমিৎকা শোয়দনা খেনৈ। ঈচেলদা তাওথরিবা পোৎ অনিনা ঈরৈ অমদা অমুক থেংনরম্বা মফম অদুদা মতম অদুদা অমসুং মওং অদুদা অমুক হন্না থেংনররোই। মপানগী মিৎ অসিনা উদুনা থঙবা ঙমত্রবসু, জগৎকী পোৎ পৃন্নমক অরেপ্পা লৈতনা অওনবা অমসুং অহোংবা ঈচেলদা লেপ্তনা কন্না য়াংনা চেন্থরি, পরিবর্ত্তনশীল ওইবা জগৎনি। 'ক, দগী এতোন্না 'খ, দা 'প, দগী

'ক, দ: অসুম্না অমদগী অমদা এতোম পূম্নমক্না লেংদুনা লৈরি। মকম অমসুং মতম অমত্তদা এতোম অনিনা মওং অমত্তদা অরেপ্পা ফিভমদা পুন্দুনা লৈবা ঙমদে। মরম অসিনা পোৎ পূম্নমক প্রতিক্ষন্ মিকুপ মিকুপ থুদিংগী মাংখল-তুমখল্লক্লি স্বপ্নগী বিজ্ঞান ধারা, বিজ্ঞানগী ঈচেল অমতং লেপ্তুনা চেল্লী। থাওনা লোইখ্রবদা মৈরিগী ঈচেলনা লেপ্তুনা মৈ অক্ত মুৎখিবগুম, সংস্কারনা লোইখ্রবদা বিজ্ঞান ধারাসু লোইখিগনি। অমসুং জগৎকী লৈবগী ঈচেল অসি থমখিগনি। মতৌ অসুম্না মহাক অদুগী মক্ষমদা জ্ঞান্না মমুন কাদুনা শূন্য ওইবগী ফিভম অমা ফংবা অদুবু বৌদ্ধশিংনা 'নির্বাণ' মুক্তি ওইরবা কৌই। জগৎ অসি শূন্যনি হায়না লৌবগীদমক্তা মাধ্যমিকবাদপু সর্বশূন্যবাদ হায়নসু কৌই। যোগবাশিষ্ঠ কৌবা রামায়ন্দা মর্হষি বশিষ্ঠ মুনিনা মাগী সেবকী মওংদা লৈরিবা শ্রীরামচন্দ্রদা থুম্নবা ব্রহ্মজ্ঞান তাকপদা জগৎ অসি স্বপ্নগী রামনা যাত্রানি হায়বগী দর্শন অমদি জ্ঞানগী ওইবা পাউতাক রারী কয়া লিরি। মদুগী মমুংদা অমদি অসিনি :— তাও! হে রঘুকুলমনি! রারী তানৌংলবা অঙাং ওইরিবা মচাগী মকমদা মমা অমনা রারী অসি লিখি।

"থাইনা মতম অমদা নিংথৌ মচা অহুমথক তরং-মাখং (অহাংবা) কৌবা ফজরবা সহর অমদা লৈরম্মী। যুবরাজ অহুম্মক থোনা কবা, থোজাল হৈবা অমসুং পুকচেল চাওবা ঙাক্তা ওইরম্বী অদুগুম্না ফজবা শকীসু মপু ওইনরম্মী। অহুম অসিগী মমুংদা অনিদি পোক্তিংঙৈদগী হান্না লৈরমলে। অতোপ্পা

অমা অদুদি মমাগী গর্ভ মঙ্গলগা নাওয়োমদা শুক্লেমক লৈরক্নে।

লিংজেল মায়রবা নিংথৌ মচা অহুম অসি পুন্দুনা শাংলবা লংকৈ অমগী যাত্রা তৌরম্মী অসুম লাকপদা লম্বীদা, ফজরবা আকাশকী লৈকোল অমদা পোত্থারম্মী। হৈরাং-লৈরাংনা চুম্লবা লৈকোল অদুদগী মখল কয়াগী উহৈ রাহৈ হেক্তুনা পেয়া চারগা মাংগী লম্বীদা অমুক চৎথরবা লাকপনা মুংশা কনখ্রবা, মুমিৎ চপ য়ু'বা মতমদা ঈথক ঈপোমগা লোয়ননা, ঈচেল কল্লবা তুরেল অহুমথক থেংনরে। তুরেল অনিদি ঈশিং লিক্লা অমতা লৈতে। লেমহৌবা অমা অদুনা ঙোরোক ঙৌবা লৈঙোই ঙাক্তা চেল্লি। মথোয় অহুম্না অকোনবগী তুরেল অসিদা মনিং-তম্না মুংঙাইনা ঈরোইদুনা শায়রে। অমসুং সঙ্গোমগুম্না খুম্লবা ঈশিং অদু মবুক পেয়া খুজোক খুজোক থরুগা পন্থবা তৌদনা অসুম লাকপনা মুমিৎ থম হেক তাবা মতমদা মী শুক্লে লৈতবা সহর অমদা থুই। সহর অদুদা য়ুম অহুমথক্তা লৈরম্মী। য়ুম অমদি য়ুমকম য়াওদে অনিশুবা অদুনা ফক্লাং লৈতে অদুগা অহুমশুবা অদুদি ফক্লাংসু য়ুম মথকসু শুকয়াও য়াওদে। অহা'বা আকাশতা লৈরিবা মিৎনা উবা ঙমত্রবা ফজবা তাউন অসিগী য়ুম অহুম অদুদা যুবরাজ অহুম অদুনা অমমম চংদুনা মুংঙাইনা পোৎথানরে। মথোয়না য়ুম অহুম অদুগী মমু'দা চফু অহুমথক ফংলম্মী। মথোয়না পায়গে হায়দুনা শোকউ-বতদা অনিদি ইতোই তোয়না কায়খ্রে। অমা অদুদি তুম-সনখিদুনা উফুল ওনখিরম্মী। মথোয়না চফু অদুদা চেং মুদ

নিপালদগী ভয়ানিথোই ভাবা শুত্নবা (চাপ্তুনা) মৈ অমসুং ঈশিং শুকয়াও য়াওদনা অঙকপা মওংদা চাক থোংলম্মী। মথোয়না থোংলবা চাক অদু মচিন পান্দবা, মরৈ পান্দবা অমসুং ময়া য়াওদবা মশীং থীঙমন্ত্রবা ব্রাহ্মণ কয়া কয়াদা য়েঙ্থোক্তুনা পীজরম্মী। লৈমহৌবা খর অহনবা যুবরাজ অহুমনা য়েন্নদুনা চারম্মী। সুমিৎ-লাংয়াই য়োৎরগা সিকার হেক হেক চত্তুনা অসুম্না সুংঙাইবা মওংদা মতম লেপ্লম্মী।"

"মমানা য়ারী অসি লীবা লোইরবদা তাথ্রিবা পুন্নমক অদু অচুম্বা ঙাক্তনি হায়না জ্ঞান কৈত্রবা অঙাং অদুনা য়াম্না নুংঙাইনা অমসুং পেন্না অমসুং ঙক্না তারম্মী।"

মতৌ অসিগুম্না আত্মা নিরিক্ষন অমসুং বিবেক বিচার লৈতবা অপঙবা অজ্ঞানিশিংনা সংসার অসিবু অচুম্বমক্তি হায়না উই অমসুং লোই মমাগী মচাগী মকমদা ওক্লে লৈতংনা মশক মমিং থোঙ্গলগা লীরিবা য়ারী অদুদা অচুম্বনি খন্দুনা মচা অদুমা অরা নুংঙাই য়াবগুম ময়াগী কলা মিথ্যাগী জগৎ অসিসু করিসু লৈতবদা পুক্নিংনা মশক অমসুং মমিং শেমজন্দনা ভাবতা নুংঙাইথোক্লরি অমসুং ভাবতা অরাবা ওইনরি। ঐগী মীগী য়েক্লবা, মরুপ, ফজবা, অথীবা, অরাবা, নুংঙাইবা, অহাওবা, হাওতবা পুন্নমক পুক্নিং অমদি ভাবনা শেম্বনি।

মায়াদি থুপ্লবা অঙকপা শক্তি কয়াগী মপৈনে। মানা পোৎকী অশেংবা শক্তম লোৎপনা ওন্ন তৈমনা উহল্লি। অমসুং মাগী ঈচেলদা তাউথরিবা পোৎশিংনা মশানা মশাবু খঙজবা

ঙমদে। অঙাওবশিংনা মশামক ঙাওরে খঙজবা ঙমদে। হৈবোং মচুংগী ভুমিৎনা মাগী জগত এরুদগী হেনবা মপালগী জগৎ অমা লৈ হায়বা খঙজবা ঙমদে। মঙ মঙলিবা নক্রগা তুংথুগ হুম্বনা ভুমলিবা মীনা মহাক ভুমলিবনি খঙজবা ঙমদে অপঙবশিংনা মশাবু পঙই খঙজবা ঙমদে। অসিগুমন্দুনা সংসারিকশিংনা অজ্ঞ জ্ঞানগী দোষনা জগৎ অসি মিথ্যান খঙজবা ঙমদে। মৈত্রিক হৈবা অমগী মকমদা অতোপ্পা অমনা তোঁরিবা মিত্রং অদু তশেংবদি তোঁদবনি খঙদুনা থোইনা ঙকউবা লৈতে অকোইনদুম তোশিনরিবা অদু উরগা নোক্লিংবা পোকপগুম্না জ্ঞানিশিংগী মকমদা জগৎ অসি শুক্কংপগী মহুত্তা মীনম্বা মায়াগী মৈত্রিক অমগুম্না উই। তোইগুম্বসুং সংসারিকশিংনা মশামক শুক্কংলাংদা থুজনখিবনা মশামক মায়াগী শাম্লপোৎ ওইরিবা অদু খঙজদে। মরমদি ভুমলিবা মীনা মহাক ভুমলিবনি খঙলবদি মহাকতু ম্বা কৌত্রে। অঙাওবশিংনা মহাক ঙাওরে খঙলবদি মহাক ঙাওত্রে। অপংবনা মানা তোঁরিবা পৃম্নমক পঙদুনা তোঁরিবনি, খঙজরবদি মহাক অশিংবা ওইগদবনি। অসিগুমন্দুনা সংসারিকশিংনা জগৎ অসিবু মিথ্যানি খঙলবদি মহাক জ্ঞানী ওইরে খঙনগনি। মোহনা কুপখিবনা মীশিংনা জ্ঞানী ওইবা পামদে। পাইখানাদা লৈব ভীলশিংনা খোইহিগী অপাম্বা লৈতে মরমদি মদুগী মহাও মানা খংদে মহাক্না পাইখানাগী মচুংদা লৈরগা ঙসিগী পৃথিবীদা মীওইবগী সিবিলাইজেসনবু শীঙনদুনা নোক্লরি। মাগী অমোৎপদা ওন-খোইদুমা ম্নাহিপ য়াত্তাদুনা চাবা থকপা তোদুনা লৈবা

অদুনা থরাইদগী হেনবা চাওখৎপনি হায়না মানা নাপল অমস্তুং চাওখোকপগা লোয়ননা লোত্তুনা লৈরি। অসিগুম্বা সংসারিক-শিংনা শুব চাবা-তুম্বাংকোরবা যুমপানবা, থর কপ. থর নোক অমদি লাইকদিবীদোনা ময়াং তুরাং থর শেৎলগা মাঙগদব দেহে অসিবু অমরগুম থন্দুনা মহাকী ক'রম্ন য়াওবা অমদি মপু লৈতবা পৃথিবীনচিংবা সম্পতি পুন্নমকপু 'ঐগি নি' 'ঐগীনি' হায়দুনা খোপ-চরবদা মতুদা মতম। তানবা অসিনা অশেংবা নুংঙাইবনি থম্বরি অমসুং অদুনা চাওখৎপনি হায়না লৌতুনা যোগীশিংবু নোক্লবি। মী-ওইবনা ওথোরকপা হঙোইরবা (অওবা) পোং অত্তু হুইশিংনদি য়াম্না পাম্না চোপ চোপ চাই। চাং য়েংদুনা থঙগদবা মথে থঙখ্রবা যোগী ঋষি মুনি পুন্নমক্ত হূগী মশাক্তি হায়না হঙোয়না ওথোকতুনা ছন্দোক্রমলবা ইন্দ্রিগী বিষয়শিং অসিবু সংসারিকশিংনদি মসিদগী হেনবা লৈত্রে হায়না থন্দুনা য়াম্না পাম্না ভোগ তৌনরি। মৈয়ান-বীনা মাগী মোংফম ওইবা মৈ অত্তুবু মাগী অশেংবা নুংঙাইবা ফংফম ওইনা থন্দুনা হম্না হম্না চোংশন্দুনা শিবগুম সংসারিকশিংনা জগৎপু থাদোকপা ঙমদনা চোংশন চোংশন্দুনা মৃতু ভোগ তৌনরি। করি-গুম্বা অরাৎপা অমতা লৈতবনা অপাম্বা অমস্তুং অরাবা অমঁতনু লৈত্রবা নুংঙাইরবা হ'রিগী বৈকুণ্ঠ অত্ত ঈরোই অমস্তুং ওকশিংনা থক পাম্বা লৈতে মরমদি মফম অদুদা লৈওনকোম লৈতে লৈ-ওম্নিংবশিংতদা লৈওনকোম দরকার লৈবনি, বৈকুণ্ঠনদি লৈওম্নিংবা অমদি অরাম খোরাং লৈতবনা মাগী লৈওনকোমগী দরকার লৈতে হায়বদু অপঙবা ঈরোই অমদি ওকশিংদদি থনবা ঙমদে। অসি-

গুম্বা সংসারিকশিংবা মীনম্ব জগৎপু অচুম্বগুম্বা খন্দুনা অত্মাজ্ঞানগী হৈকুন্ঠবু পামদে বিষয়গী লৈওনকোম ঈরোইগুম্বা লৈওন্দুনা লৈবনা অশেংবা সুংজাইবা চাওখৎপা জ্ঞানী খন্দুনা মখোয়না মহেল্লে খন্দুনা লৈনরি পৃম্নমক অসি আবরন অমসুং বিক্ষেপ শক্তি অসিনা কুপখিবনা ওম তৈননা খলহনবনি অমসুং অজ্ঞান। কুপখিদ্রনা মখোয়না মশামক "খণ্ডদে হায়বা খণ্ডদে।"

মায়ামাত্রমিদং দ্বৈতমদ্বৈতং পরমার্থত।
তশেংবদি (অদ্বৈত) অনিশুদবা অমত্তনি (দ্বৈত) ময়াম ওইনা উরিবা অসিদি (মায়া মাত্রানি) সুপ্নগী মায়াতনা তৌবনি।
(বিবেক চুরামনি ৪০৬)

অমম্ব হায়বা পোৎ অমা তোঙান্না লৈব নত্তে। মঙাল লৈত্তববু অমম্বা কৌই। অমম্বা অমসুং অঙানবা পোৎ অনি নত্তে। লুপা অমত্তগী মমাই অনি লৈবগুম অমম্বা অমসুং অঙানবা পোৎ অমত্তগী মবুক অমসুং মনমনি। অঙানবগী অতোপ্পা মমাই অত্তবু অমম্বা, অমম্বগী মনম্বু অঙানবা কৌই। অমম্ব অমসুং অঙানবা মক্কম অমত্তদা পুন্নালৈমিন্নবা য়াদে। মরমদি পোৎ অমত্ত ওইতুনম্ন লুপা অমত্তগী মমাই অ'নমক্না মাইওন অমত্তদা পুল্লপ ওইবা ওইখোক্তে অমনা অরাং ওল্লগা অমনা মথা ওনগনি অমনা মথা ওল্লগা অমনা অরাং শোয়দনা ওনগনি। মরমদি প্রতিকুল ওইবা পোৎ অনিগী মাইওন থক মান্নদে।

কনাগুম্বা মী অমদা অপঙবা (অজ্ঞান)গা জ্ঞানগ পৃম্না লৈমিন্নবা য়াদে অপঙবগী মফমদা জ্ঞান লৈত্তে। জ্ঞানীগী মফমদা

অপংবা লৈতে। অপংবা লৈত্তবসু (খংবা) জ্ঞানী কৌই জ্ঞান লৈত্তববু অপংবা কৌই।

অপংবনা জগত উই। জ্ঞানীনা ব্রহ্ম উই। “সুং লৈরগা ছুই লৈতে, ছুই লৈরগা সুং লৈতে।” ব্রহ্ম উবা মীগী মফমদা জগত লৈতে। জগত উরিবা মীগী মফমদা ব্রহ্ম লৈতে ব্রহ্ম অমসুং জগত পোৎ অমত্তুগী মবুক অমসুং মনম্মী। লুপা অমত্তুগী মমাই অমা উরিবা মীনা অতোপ্পা মমাই অমা অদু উদে। অঙানবা উরিবা মীনা অমম্বা উদে অমম্বা উরিবা মীনা অঙানবা উবা ঙমদে ছদুগুম্না অচুম্বা উরিবা মীনা অরানবা উদে। অরানবা উরিবা মীনা অমুক অচুম্বা খংবা উবা ঙমদে। মরমদি মীনা পোৎ অমগী তংখাই নত্তুনা মপূম উবা খক ঙমদে।

থংদবা অজ্ঞান, ভ্রম্না মরম ওইদুনা থৌরিবু লিল ওইনা উরে। মঙোন্দা লিল নত্তুনা থৌরি লৈত্রে। মতম অসিদা মিথ্যাদগী পোকপা অকিবা মিকপা অরাবনচিংবা, ওইরে। থৌরি লৈরমলবদি লিল লৈরমলোইদবনি। (হায়বদি মৈঙায়চিংবগী মতেংনা থৌরিনী হায়বা যথার্থ জ্ঞান অদু হেক লৈবদা থৌরিনি খংদবগী “অজ্ঞান” (আবরন), অজ্ঞানদগী পোকপা লিল, (মল) অমসুং লিলনী খনবদগী পোকলকপা কিব নিকপনচিংবা (ক্রিয়েপ) অছম্মক অমুক্তা ওইনা মাংখিব পোৎ অদুদি অমত্তুনি। থৌরিবা লিল্লা অমতা লৈব তাই। থৌরি লৈরগা লিল লৈতবা লিল লৈরগা থৌরি লৈতবা ওইগদবনি মরমদি মকম মতম অমত্তুদা পোৎ অমদগী হেন্না লৈব য়াদে। মরম অসিনা ব্রহ্ম লৈরগা

জগৎতা লৈবা য়াদে। জগৎ লৈরগা ব্রহ্ম লৈবা য়াদে। ব্রহ্মগী জ্ঞান জগতকী অজ্ঞান মী অমত্তদা পুম্না লৈবা য়াদে। মরমদি :— "নৈকস্মিন্নসম্ভবাত" (বেদান্ত দর্শন ব্রহ্মসূত্র ২।২।৩৩।)" করিগুম্বা সত্য পদার্থ অমদা অমগা অমগা ম'য়োক্নবা ধর্ম্মগী পোৎশিং লৈবা ওইথোক্কবনি।" অদুগা মখোই অনি তংখাই তংখাই লৈবসু য়াদে মরমদি থৌরিনা তংখাই অমা লিন্না তংখাই অমা ওইবা পোৎ লৈবা ওইথোক্তে। ব্রহ্মদি মচেৎ লৈতবা মপুংফাবা পুর্নতা ওইবা জ্ঞানী। খংবা জ্ঞান হায়বসি মচেৎ লৈতে। করিগুম্বা তংখাই অমা খংবা হায়বা লৈতে। সুকখং খংদবা অমা, অদুগা খংলগনা পুম্নপ খংগদবনি। "মসি মৈনি নত্রগা মৈ নত্তে" হায়বা খংবা অদু পুম্নপ খংবনি। মৈগী মচেৎ লৈতে। মৈ পুম্নপ অমা নত্রগা ওইদবা অমা ওইগদবনি।

ওঁ পূর্ণমদ পূর্ণমিদং পূর্ণাত্ পূর্ণমুদচ্যতে।
পূর্ণস্য পূর্ণমাদায় পূর্ণমেবাবশিষ্যতে
ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ (বৃহদারণ্যক উপনিষদ)

সচ্চিদানন্দ পরব্রহ্ম পুরুষোত্তম অদু মকম পুম্নমক্তা মতম পুম্নমক্তা (পরিপূর্ণ) মপুংত ফাদুনা লৈবনি। জগত অসিসু মপুং ফাবনি। পুর্ণতা ওইবনি মরমদি মপুং ফাবা অসি অদুগুম্বা

মপুংফাবা অদুমক্তগী ওইখিবনি। মতৌ অসুম্না পরব্রহ্মনা পুর্ণতা ওইবনা জগত মশানা (পুর্ণ) মপুংফাবা ওইজরে। মপুং ফাবা ব্রহ্ম অদুদগী মপুংফাবা কয়া লৌথোকপ্রবসু মপুং অদুম্মক ফাহনা লৈবনি।

মৈ অমদগী মৈ ময়াম চমথোকপ্রবসু মৈ অদু মরেং তাবা তৌদনা মশাগী মশা অদুম লৈহোৎনবগুম অমদি ঊশিং লৈবা পাত্র পুম্নমক্তা সুমিৎ অমমম চোংথোকখিহনসু পদ্মি পুর্ণ ওইবা আকাশকী সুমিৎতি মরেং তাবা থক লৈতবগুম মপুং ফারবা পর-ব্রহ্মদগী জগত কোটি লৌথোকপ্রবসু মপুং ফাবা মাগী মরেং তাবা থক লৈতে।

মপানগী মিৎনা উবা ঙমদ্রবা অকুপ্পা পোৎশিং মাইক্রোস্কোপ (সুক্ষ্ম নিরিক্ষন) গী মতেংনা ফজনা উবা ঙম্মী। মতৌ অসিগুম্না "জগত অসিমক ব্রহ্মনি" হায়বা কুপলবা তত্ত্ব অসি অদ্বৈত বেদান্তগী অন্বয়ব্যতিরেক যুক্তি (মেথোই) কৌবা জ্ঞানগী আনোক অসিনা উবা ঙমগনি।

হেক লৈরিবা (বিষয়) পোৎ পুম্নমক শরুক মঙা মঙা লৈগনি। মিং (নাম) শক নত্রগা মওং (রূপ) লৈবা (অস্তি) জ্ঞান (ভাতি) অমসুং নুংঙাইবা (প্রিয়) অসিনি। মিং অমসুং মওং অসি মিথ্যানি। তশেংনা লৈতবনি। মসি মায়ানা শেম্বনি, মায়ানি। অস্তি ভাতি অমসুং প্রিয় অহুম অসিদি ব্রহ্মগী স্বরূপনি। অর্মাদ সত্যনি অরেপপনি। ব্রহ্মান্দদা হেক লৈরিবা পোৎ পুম্নমক মিং অমসুং শক লোইনা অমগা অমগা খেন্নরবসু অস্তি ভাতি অমসুং

প্রিয় পুন্নমক চপ মান্নবা লৈগনি। অওনবা অহোংবা নাইদ্রিবা পুন্নমক্তা অহুম্. অসিদি ওল্লোই হোংলোই। অস্তি ভাতি অমসুং প্রিয় অসিদি সৎ-চিৎ আনন্দন। আত্মাগী অশেংবা মশাগী মপুক্নি। "Brahman is that which is permanent in things that change"অওনবা পোৎ পুন্নমক্কী মমুংদা ওন্দনা লৈরিবা অদু ব্রহ্মনি। মশক অমসুং মমিংতং লোৎথোক্লবদি অস্তি ভাতি প্রিয়গী মওংদা ওন্দনা লৈরিবা জগত অসিমক ব্রহ্ম ওইরে। ব্রহ্মদি ওন্দব হোংদবা, ওইবা মরম্না জগত অসি অহোংবা অওনবা পরিবর্তন করিস্থ লৈতে। সুপ্নগী থংবগী মওংতং হোংবনি "'Substance by itself dces not change; only the mode of perception changes" (Realization of the Absolute page 32)

য়দিদং সকলং বিশ্ব নানারূপং প্রতীতয়জ্ঞানাত।

তেংবান পুম্বদা ময়াম ওইনা উরিবা পুন্নমক অসি অজ্ঞাস্ত-নবি। (বিবেক চূড়ামনি ২১৯)

"The world itself is not illusion for the world is Brahman. But the diverse conception of the world is an illusion for diversity is not ultimat." (Sadhana Page 416)

জগত অসিমক মিথ্যা নত্তে। মরমদি জগৎ অসি ব্রহ্মনি সুপ্নগী জগত অসিবু দ্বৈত ভাব (ময়াম ওইনা থল্লি) অদুত মিথ্যানি মরমদি ময়াম হায়বসি তশেংনা লৈতবনি। জগত সুপ্নগী

ব্রহ্মগী শক্তম (Appearance) নি। ব্রহ্মগী কোংদোকপ স্বরূপনি জগত ব্রহ্মদগী তোঙাল্লি খনবা য়াথল অদুতা লানবনি। গীতাদা "পুন্নমক ঐগী স্বরূপনি।"

ঈশা বাস্যমিদং সর্বং য়তকিঞ্চ জগত্যাং জগৎ।

(অখিল বিশ্ব ব্রহ্মান্দ অসিদা জড়-চেতন, অচৎ চত্ত হায়দুনা হেক লৈরিবা পুন্নমক্তা ঈশ্বরনা ব্যাপ্ত ওইনা শিন্থুংনা লৈ) (ঈশাঃ উপঃ ১'১) তাইবং মালংপাল সংসার পুন্নমক অসিদা, লেংলি পাল্লিবা, তারি উরিবা পুন্নমক্তা, পুন্নমকী তুঙনকম পুন্নমকী মপু, পুন্নমকপু য়োকপা, পুন্নমক খঙবা পুন্নমক ভস্মা সর্বশক্তিমান পরমেশ্বরতনা শিন্থুংনা শন্দোকতুনা লৈরি। মহাক্না লৈতবা করিগুম্বা অহাংবা মফম, লমদম অমতসু লৈতে। মফম পুন্নমক্তা শিন্থুংনা লৈরিবা আকাশ অসিমক মহাক্না শিন্থুংনা লৈবনি। মুণ্ডকোপনিষদতা হায়রি :—

"অমৃতস্বরূপ ওইবা পরব্রহ্মমক্না মাঙদা, তুংদা, নাকয়েত্তা মসুং মপান্দা, থক খাদা মফম পুন্নমক্তা শন্দোকতুনা শিন্থুংনা লৈরি" (২।২।১১) বিশ্বব্রহ্মান্দগী মওংদা প্রতক্ষ্য ওইনা উরিবা অসিমক সর্বশ্রেষ্ঠ ব্রহ্ম অদুনি।

"মৈ ঙাঙলবা য়োৎকী মসুং মপাল পুন্নমক্তা মৈনা শিন্থুংনা লৈবগুম জগতকী মসুং মপাল পুন্নমক্তা ব্রহ্মনা শিন্থুংনা লৈরি। জগত অসিমক ব্রহ্ম নত্তনা করিস্সু নত্তে। ব্রহ্ম নত্তবা পোৎ অমত্তা লৈতে। করিগুম্বা ব্রহ্ম নত্তবা (শক্তমদা) বিষয় উরবদি মদু মিথ্যানি। আত্মাজ্ঞান ফংলবা মতমদা জগত পুন্নমক অসি

(মাগী অশেংবা শক্তম) মপুঙ ফারবা, সচ্চিদানন্দ অদ্বৈত ব্রহ্ম ঙাক্ত উগনি"

(আত্মাবোধ ৬২.৬৩,৬৪),

বেদ শাস্ত্র পুম্নমক্তা তাক্লি :— সর্ব বিষ্ণু ময়াং জগত" (জগত পুম্নমক বিষ্ণুগী মওংনি) "বাসুদেব সর্বমিতি" (বাসুদেব মকম পুম্নমক্তা লৈ) "সর্ব ব্রহ্ম ময়ং" (পুম্নমক ব্রহ্মস্বরূপনী) শ্রুতি প্রমাণশিং অসিদগী ঐখোয়না ঈশ্বরনা জগত শীনবা থুংনা লৈ হায়বসি য়ানরবনি। অদু ওইরবদি "জগত লৈতে" হায়বসি ককমিংঙাই লৈত্রবা মশানা সত্নসিদ্ধ ওইরবা য়াফমনি।

মরমদি করিগুম্বা পাত্র অমদা করিগুম্বা পোৎ অমবা পিক থম্না লৈখ্রবা অদু ওইরবদি অতোপ্পা পোৎ অমা হাপ্পা থক য়ারোই। খুদম ওইনা ঈশিংনা পিক থম্না য়াওরবা সনাবুল অদু করিগুম্বা পোৎ অমা অমুক হাপ্পা চন্দে হেক হাপ্পদা ঈশিং অদু পাখোক-খিবা তাই। অদু ওইরবদি ঈশিংনা পিক থনবা কোৎা য়াদ্রে। অসিগুমদুনা করিগুম্বা পোৎ অমনা থন্দুনা লৈখ্রবা পাত্র অমদা পোৎ অমা অমুক হাপ্পা চন্দবনা (ঈশ্বরনা) ব্রহ্মনা মম্নং মপাল শীনবা থুংনা লৈখ্রবা জগত বিশ্ব ব্রহ্মান্দ অসিদা জগৎ হায়বা পোৎ অসি হাপ্পা চনকম থোক্তে। থক হাপচনবা য়ারোই। করিগুম্বা য়ায়মলবদি "মকম মতম অমদা পোৎ অমদগী হেন্না লৈব য়াদবা মরম্না ব্রহ্ম (ঈশ্বর) লৈরমলোইদবনি। ঈশ্বর লৈত্রবদি ঈশ্বরনা জগত শীনবা থুংনা লৈ হায়বা সিদ্ধান্ত অসি পুমলাম লানকম থোক্লে। অদুবু ঐখোয়না ঈশ্বর লৈতে হায়বা য়ানিংদ্রি। অদুগা শাস্ত্র পুম্নমক্তা ঈশ্বর (এক দেসী) মকম

খরতদা নৈবগী রাকম কংদে।" ছান্দো. উপঃ ৬।১৪।১. দা হায়রি—"সর্বখল্বিদং ব্রহ্ম" (অরেপ্পমক জগত পুম্নমক অসি ব্রহ্মনি) ত্তশেংবদি জগত করিমু লেতে খঙদবদগী নৈবনি মসিদা এভোম অমগীদমক চিংনবিংঙাই নৈত্রে। As long as man remains ignorant the world is real to him. (অজ্ঞান খঙদবনা হেক নৈরিবা মখৈ মহাক অহুগী মকমদা জগত অসি চুমখিগনি।)

সনা হায়বা পোৎ অহু খঙবা, সনাগী অশেংবা জ্ঞান অহু নৈরবদি সনাদগী শাখিবা লিক-কোল, খোংজীনচিংবা মকম কয়াদা মওং কয়াদা নৈরম্লবসু সনানি হায়বা অহুম খঙবগুম আত্মাজ্ঞান নত্রগা ব্রহ্মজ্ঞানতং নৈরবদি ব্রহ্মদগী ওইখ্রিবা লেংলি-পাক্লিবা অচৎ-চত্ত জগত ব্রহ্মনি হায়বা খঙগদবনি। মহাক্তং খঙলবদা অতৈ অমা খঙলুনবা নৈত্রে মরমদি পুম্নমক অসি মথন্তুনি। খঙলিবা অদু ওইরিবা অহুনি। কনাগুম্বনা খঙলিবা অদু মহাক্না ওইরিবা অহুনি। ব্রহ্ম খঙবা অদু ব্রহ্মমক ব্রহ্মবিত্ সম্মৈব ভবতি হায়না ওই। মদু হৌজিক ওইবা খক য়ারোই। হৌজিক অসি করিগুম্বা অমদা ওইদবা খক য়ারোই। হায়দগী এখোয়না ব্রহ্ম ওইরমত্রবদি হৌজিক নত্রগা তুংদা ব্রহ্ম খক ওইবসু য়ারোই। মরমদি ব্রহ্ম নগুবা অমনা ব্রহ্ম খক ওইদে। মুঙনা শঙোম খক ওইদে। জগত মশানা ব্রহ্ম হায়দগী ওইজবনি। ব্রহ্মবু জগতনি খনবা, ব্রহ্মদা জগত আরোব তৌশনবা ভ্রম অহু মিথ্যানি।

"ব্রহ্ম সত্যং জগত মিথ্যা জীবো ব্রহ্মৈব না মার"
(ব্রহ্ম সত্যনি জগত মিথ্যানি জীবনগা ব্রহ্মগা খেন্নদে (অমত্তনি)
ভগবান শ্রীসঙ্কারাচার্য্য।

"চরা হেন্নবগী নিয়মশিং অমসুং কান্নবা"

পাপ কোক্লনবা কর্ম্ম—মীনমশোরিবনচিংবা থাদোক্তু়না লৈবা. মথল খুদিংগী ভোগ থাদোক্তু়না লৈবা অমসুং অথোইবা গুণশিংদা পুক্নিং থাপ্তুনা লৈবা-অসিমক চরা হেনবগী শক্তমনি ।

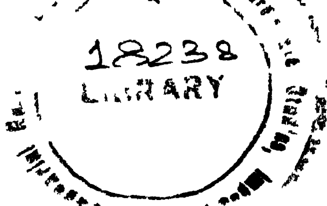
ভবিষ্যপুরাণ

নিয়মশিং :—

থরাই পামনা খুদিংবু সুংশিবা, খাঙবা কনবা, কল্লক-য়েংথি লৈতবা. কনাবু থাগত্তবা, কনাবু নিন্দা তৌদবা, সু° পান শেংবা—চাকদবা চাদবা, য়েং ফদব য়েংদবা. পাশিষ্ঠদগী লাপ্না লৈবা, স্বধর্ম্মদা লৈতাবা. হকচাংবু চাং হেন্না ৱাহনদবা, ইশাবূ অতোনবনি খন্দবা, অরাবা-অনংবশিংগী অঙম্বা মতেং পীবা, থবা ফংবনা পেনবা, অতোপ্পগী হিংনবগী লম্বী থিংদবা, গুমজবা সংকার্য্য তৌবা, অসৎ কর্ম্ম থাদোকপা অসিনচিংবনা চরা হেনবা অমগী ভাকদবা নিয়মশিংনি । গৌতম সংহিতা

কান্নবা —

মসিনা আত্মা সংযমগী মতেং ওই, হকচাং শেংগনি, পুক্নিং থৌগ্নি. বুদ্ধি লৈতাবনি, আত্মা বিচারগী মতেং ওইগনি, ভগবৎ ভাবনাগী ঈফুং লাকনি অসিনচিংবা ॥



ময়ামগী সেবক
শিবদত্ত শর্ম্মা

হকচাংগা মরী লৈনবা লাইরিক খরা :—

১। গীতাগী রাখল বাই :—৺যোগেন্দ্রজীৎ সিংহ মমল লুপা ৩·০০
২। প্রার্থনা মঞ্জরী — — ·৭৫
৩। হরিনাম মহামন্ত্র — — ১·০০
৪। যোগ সাধনা — — ১·৫০
৫। মাইক মুখাপোল — — ২·০০
৬। মুমগী লায়রেং — — ৩·৫০
৭। ব্রহ্মচার্য্য — — ২·০০
৮। চিঙ্খাক পার্ট I. — — ২·০০
৯। „ „ II. — — ২·৫০
১০। শিদ হিদাক — — ২·০০
১১। ঊশিং পুকচৎ — — ১·০০
১২। নিংশিংবা ওয়বা পাথৈ — — ১·০০
১৩। অতাং য়োকপা — — ১·২৫
১৪। হকচাং শাদনবা অচম্বা পাথৈ খরা

বাই—ক্ষেত্রী কালা সিংহ — ১·৭৫

১৫। টি, বি, গী লায়না অমসুং লায়রেং — ৩·০০
১৬। হিদাক শিজিন্নদনা লায়রেংবা (২শুবা থুংনম)— ৬·০০
১৭। অতাং য়োক থাকপা — — ২·৫০
১৮। পুক্নিং অমসুং হকচাং অনিগী লায়না — ৩·০০
১৯। হকশেল লমজিং পাম্ভৌজিৎ — ৬·০০
২০। ঐগী মহৌশাগী লায়রেং „ — ৫·০০